

# すくすくだより



令和5年8月29日

NO. 4

上尾市立大石北小学校 保健室

猛暑の終わりが見えない日々が続いています。2学期が始まりましたがお子様の様子はいかがですか。始業式が始まる前、保健室前の廊下に立っていると、はすむ声で「おはようございます。」と挨拶をしてくれる子が多く、始まって早々元気をもらいました。

今後も熱さ対策に気をつけていかななくてはいけない日々が続きそうです。こまめに水分補給ができるように水筒と、汗をふくためのタオルの用意をお願いいたします。

また、おうちの方には、朝の健康観察をお願いいたします。欠席するほどでもないけれど体調がすぐれない時は、「無理をしないでね」のひとことを。心配な場合は、連絡帳にてお子さんの様子を担任へお知らせください。



## 体の成長、どれくらい!? ~発育測定があります~

\* 注意 \*

- **29日(火) ▶ 3・4年** ※無事終了しました。 ① 体育着を用意しましょう。
- **30日(水) ▶ 1・2年、ひまわり学級** ② 体とつめを清潔にしましょう。  
(足のつめはどうですか?)
- **31日(金) ▶ 5・6年** ③ 髪の毛のしぼる位置に気をつけましょう。  
(頭の上や後では結わかないでください)



健康手帳は、9月6日(水)に御家庭へお戻します。(4年生は7日に配付になります。)

お子様の成長を確認し(押印)、グラフを記入したら、9月11日(月)までに学校へ御提出ください。

## 靴の選び方・はき方について…

### 靴の選び方のポイント

- つま先：少しゆとりがあり、指を全部動かせる
- 甲：ひもなどで調節ができる
- かかと：足をしっかり支えている(やわらかすぎない)
- 靴底：足の指に合わせて曲がる



靴が小さすぎると指や甲があたり、足を痛めてしまいます。逆に大きすぎると靴の中で足が動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、転倒につながります。

また、はき方で気になるのは、『かかとをつぶしている』『ひもを正しく結んでいない』といったことがあります。

上ばき・外ばきどちらも、適切なサイズで正しく使えているでしょうか？

けが防止の観点から、今一度お子さんの靴・上履きを御確認いただければと思います。

# 『その水筒、使っていて大丈夫！？』 ～金属製の水筒の使用 방법에御注意ください！！～

熱中症対策のため、そして、エコのために、My水筒を持ってお出かけをしている人は多いはず。私も、ちょっとそこまででもMy水筒は持参します。しかし、使い方を誤ると、『場合によっては中毒を起こすことがある』と言う怖い話を聞き、ちょっと調べてみました。

何が怖いかというと、金属製の水筒とその中味に酸性の飲み物を入れた時です。金属成分が飲み物の中に溶け出して、中毒を起こすことがあるそうです。

では、酸性の飲み物とは…？

主に、炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、**スポーツ飲料**があげられます。「えっ！スポーツドリンク！？」と思われた方も多いはず。スポーツ飲料は、熱中症対策には欠かせないものでものね。

でも、それは、水筒の中が傷ついたり、酸性飲料を長時間保管したりした場合だそうなので、以下のポイントを確認し、安全に使用してください。

## ポイント1 水筒の内部にさびや傷がないか、よく確認しましょう！

さびや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出をし、そこから金属成分が溶け出すことがあります。

特に、落としたりぶついたりした場合、見た目では異常がないようにみえても破損していることがあります。

## ポイント2 酸性の飲み物を、長時間金属製の水筒に保管しないようにしましょう！

水筒や飲み物の注意書きをよく確認し、長時間の保管は避けましょう。もし長時間保管した場合は、いつもとちがう味や色になっていないか、よく確認しましょう。

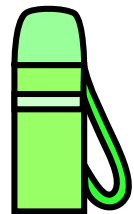
## ポイント3 定期的に新しい水筒に交換しましょう！

古くなった水筒は、劣化して中が破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しい物に交換しましょう。

## ポイント4 きちんとお手入れをしましょう！

使ったら、必ず洗って乾かし、また使うようにしましょう。

〈東京都福祉保健局〉



我が家は、意外に物持ちがよく、「よし、よし…」と、思っていました。そろそろ交換しようかな！？と、思っているところです。

水筒点検をしていただき、毎日洗って乾かした清潔な水筒を持たせていただくようお願いいたします。

1学期の健康診断でみつかった病気（の疑い）の治療や検査は、済みましたか？

特に、むし歯等の治療が必要だったお子さんは、いかがですか？  
「なおったよ。」の、お手紙が保健室へ戻ってくるのを楽しみにしています。



8月31日は、今年最も大きく明るい月、『スーパームーン』になるそうです。見られるといいですね。