



令和8年9月1日
調布市立滝坂小学校
校長 小林美也子
養護教諭 玉置真美

明日から2学期がスタートします。まだまだ気温が高い日が続いていますので、水分をこまめにとり、熱中症に注意して過ごしましょう。また、休み明けは生活リズムも整わず体調を崩しがちになります。食事・睡眠などいつも以上に気にかけていただき、子供たちが心も体も元気に過ごすことができるよう、ご家庭でもご協力お願いいたします。

9月の保健行事



月日	曜	項目	備考
9 / 3	木	発育測定（6年生、わかくさ）	・体操着で測定します。 ・靴下は、履いたまま測定します。 2学期 発育測定の結果について 身長・体重の記録は、別紙にてご家庭に配布いたします。1学期の結果と比較して、増減に不都合がある場合は保健室にご連絡ください。
4	金	発育測定（3、5年生）	
7	月	発育測定（1、2、4年生）	
9 / 9	水	歯みがき指導（3年生・わかくさ） 7月ほけんだより及びわかくさ学級へのお知らせにて日程に誤りがありました。 正しくは <u>9月9日（水）実施</u> となります。	
18	金	日光移動教室事前健康診断 13：15～（6年生）	・健康観察記録表（9 / 15～18まで記入）を持ってきてください。 ・着替える必要はありません。
30	水	秋の歯科検診（全学年）	

2学期スタート、お子さんは不安や悩みを抱えていませんか？



ちょっとした環境の変化でも「不安」や「悩み」を抱えることがあります。一人で抱え込まずに、家族や友達、学校の先生に相談することで、気持ちが楽になることもあります。何か気になる事やお子さんから訴えがありましたら、担任や保健室での健康相談、SCを頼っていただければ幸いです。



おやこ
親子でいっしょに確認しましょう！

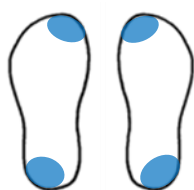
くつそこへ 靴底のすり減りチェック



うわぐつ うんどうぐつ など、ふだん履いている靴の裏側をチェックしてみよう！

あなたの靴のすり減っているところはどこかな？

…すり減っているところ

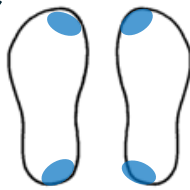


つま先の内側 と
かかとの真ん中～外側

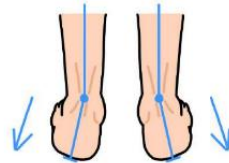


ただしく美しい歩き方ができているよ！

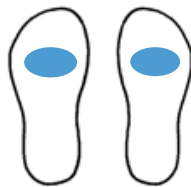
かかとから地面に着いて、足の指で地面をけて
歩くことができます。左右のバランスは良いかな？



内側だけ



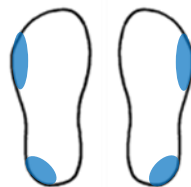
腰が反っていて、体重が前の方にかかっているので、
土ふまずがつぶれて、かかところが外側に向いてしまっ
ているよ。「扁平足」や「外反母趾」になっているかも。



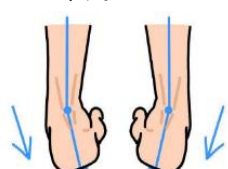
靴底の中心あたり



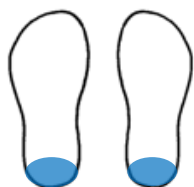
ある歩くときに、足の指で地面をけることができていないかも。
すり足や、「浮き指」という足の指が上を向いたままに
なっているので、足の指をきたえよう！



外側だけ



脚の内側の筋肉がうまく使えていないので、いわゆる
「O脚」や「ガニ股」になっているかもしれません。
ひざや腰が痛くなる原因になるかも。



かかとの広範囲



足首の柔軟性が少なく、かかところが固まっているかも。
足が疲れやすい、冷えておくみやすい人がいます。
ふくらはぎや足首の体操をして、やわらかくしましょう。



左と右で

バランスが異なる



骨や筋肉に左右差があるかも。
すわり方や姿勢によってからだの
ゆがみがあるかもしれません。
脚をよく組んでいる人にも起こるよ。