

保健室からのお知らせ

🍁 かぜに注意しましょう！

朝・夕は肌寒くなり、気温の変化で体調をくずしやすくなってしまいます。十分な睡眠やバランスのとれた食事、手洗い・うがい、衣類の調節など…かぜをひかないようにご配慮ください。

2学期が始まりました。10月7日は公開授業。10月29日は学園祭です。学園祭の本番前の2週間は、練習が続きます。学園祭が終わって数日後には、全校登山遠足です。☺ 1か月先ではあり



ますが、現在、丁度よい運動靴が、登山遠足の当日 🍣 履いてみたら 🦶 窮屈になっていることがあります。本当に、お子様の成長は早いものです。☺ 全校登山遠足前の10月下旬頃、気にかけて見てあげてください。窮屈な靴は、成長期の足に負担をかけ、足の指が曲がってしまったり、扁平足になったりします。足が変形していると、立ったときや歩くときに重心を真っ直ぐに保つことができず、猫背などの悪い姿勢になってしまうことがあります。

❗悪い姿勢が続けば、膝痛や腰痛、肩こりなどの原因にもなってしまいます。そうならないために、お子様の足にあった靴を選ぶことが大切です。



お知らせです

10月の2、3週目に 第2回 発育測定を行います。お子様の測定結果は、「成長の記録」に記入し、配付いたします。ご覧になられましたら、捺印、またはサインご記入の上、担任まで戻してください。よろしくお祈いします。



平成29年 10月