

せい かつ  
生活リズムを  
がっ こう  
学校モードに  
もど  
戻そう!



からだ きもちもまだ「夏休み  
モード」の人はいませんか？  
規則正しい生活に少しずつ切  
りかえていきましょう。

それでも、「なんだかだるい」  
「元気が出ないな」というと  
きは、心が疲れているのかも  
しれません。一人で悩まずに、  
おうちの人や先生に相談して  
みてくださいね。

そのくつ、自分の足に合ってる？

子どもの足は毎日成長しています。

ただ大きくなるだけではなく、形も変わって  
いきます。くつがあっという間に小さくなっ  
てしまうので、あらかじめ大きめのくつを選  
んではいたり、きつくなってもがまんし  
てはき続けたりする人もいるかもしれませ  
ん。

しかし、足に合わないくつは、はき心地が  
悪くて疲れやすいうえに、くつの中で足が  
不安定になるためにけがをしやすく、足のつ  
めや全身の成長にもえいきょうをあたえる  
可能性があります。

足に良いくつを選んで正しくはくと、足の  
成長に良いだけではなく、思い切り体を動

かすことができるので、運動量も増え、全身の健康につながります。

これから、運動会の練習も始まります。今のくつが自分に合っているか、確かめてみてくださいね。

足に良いくつを選ぶポイント

<p>サイズが合っている</p>	<p>足をしっかりと固定できる</p>
	<p>くつ底が指の付け根で曲がる</p>



おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

★夏休み前に治療勧告書を配付したお子様で治療が済んだものは、治療勧告書を学校へ提出をお願いします。