



新学期が始まり、1週間が過ぎました。暑い日が続いていますが、体調をくずすことなく、充実した夏休みを過ごすことができましたか？夏休み明けで、疲れやすいと思います。生活リズムを学校モードに戻して、元気いっぱい楽しい2学期を送ることができるようにしましょう。

また、暦の上では、9月13日頃は「鶺鴒鳴」といわれ、セキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと、冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中鳴き声を聞くことができます。街中でも見かける身近な鳥なので、「チチン チチン」と、かわいく鳴く声に耳を傾けてみましょう。

### あなたのくつは、大丈夫？ ～自分のくつを、みなおしてみよう～

夏休みの間に、身長や体重だけではなく、足のサイズも成長した人がいると思います。今、みなさんがはいているくつは、自分の足の大きさに合っていますか？下の、ポイントを参考にして、自分に合ったはき物を選んでみましょう。

## 子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよう、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



## 引き続き熱中症に注意！

**S(水分)・E(塩分)・K(こまめな休憩)が大切!!**

9月になりましたが、例年よりも暑い日々が続いています。まだまだ、熱中症の予防は必要です。

熱中症の予防に必要なS・E・K以外にも、大事なことは、たくさんあります。例えば、外で遊ぶ際に、ぼうしをかぶることや、活動する際にマスクを外すこと、日かげを利用すること、すずしい服装にすることなどがあります。これからも引き続き、予防をしながら、自分の健康管理をしましょう。

## マスクをして運動すると危険なの？

マスクをして運動をすると、熱中症になる確率が高くなってしまいます。マスクをすることで、呼気がこもり、呼吸がしづらくなるためです。熱中症は、突然なります。普段、元気で活発な人でも、なる可能性があるのです。

みなさんも、これからも自分のために熱中症対策をしましょうね。