



すこやかスクール



福岡市立福岡小学校保健室

蒸し暑い日が増え、いよいよ夏本番です。体育の授業や登校の後、暑さで頭痛や吐き気を訴える子が増えてきました。水筒の水分が足りなくなる子も多く見られます。お茶とスポーツドリンクの両方を持ってきたり、マスクを外したりして、暑さに負けないよう過ごしていきましょう。



今月のすこやかめあて

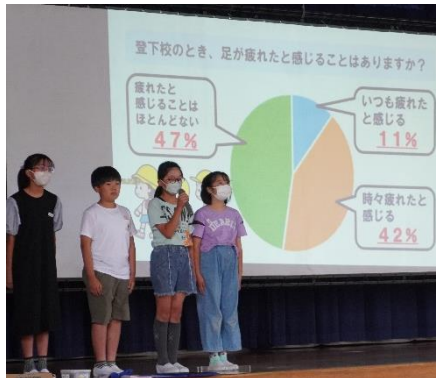


足の健康について考えよう！

6月10日(土)にすこやかサミットが行われました。(5・6年生対象)

テーマ **足とくつから健康な自分へ 私の元気は私がつくる**

日本学校体育研究連合会・足育推進委員会の眞砂野先生から、正しい姿勢や足のトラブル、くつの正しいはき方などを教えていただきました。また、5・6年生を対象に実施した事前アンケート結果について、保健委員の児童が立派に発表をしてくれました。

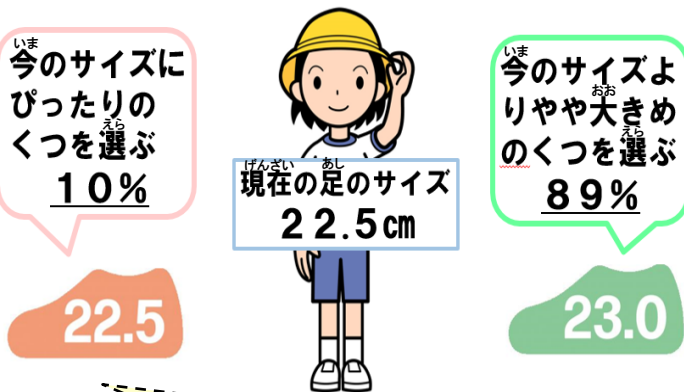


〈保健委員の発表の様子〉

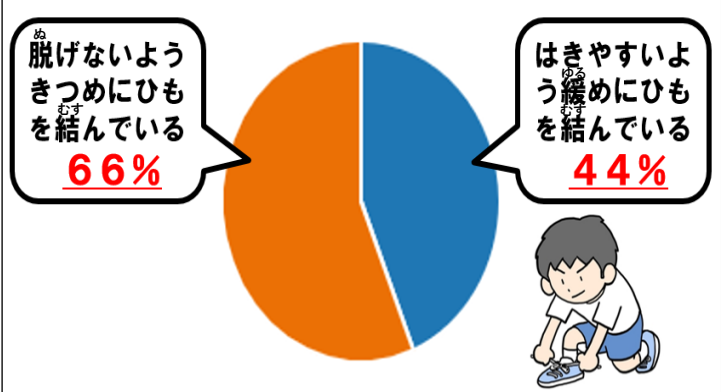
〈眞砂野先生〉

～事前アンケート結果の一部～

くつを選ぶとき、どのようなサイズを選びますか？



ひもを結ぶとき、当てはまる方はどちらですか？



くつを選ぶとき、約90%の人が成長を見通して大きめを選んでいるということが分かりました。また、くつをはく時はきつめにはく人が66%、緩めにはく人が44%という結果になりました。

浮き指や巻き爪など足のトラブルを経験している子はこんなに多いようです！

図1「上履きと足のサイズ差」と「足のトラブル」の関係

小学校 (低)	31%	小学校 (高)	40%
中学生	57%	高校生	74%
平成18~20年 日本学校保健会+日本教育シューズ協会			

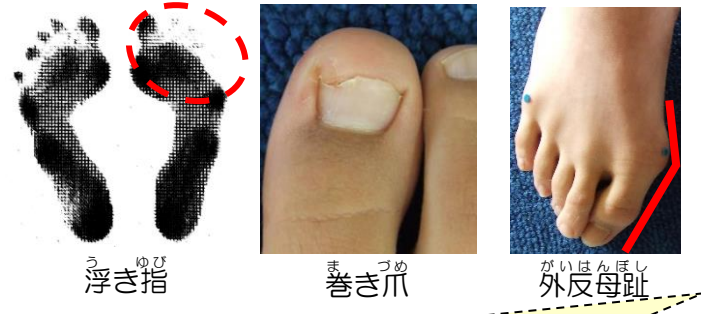
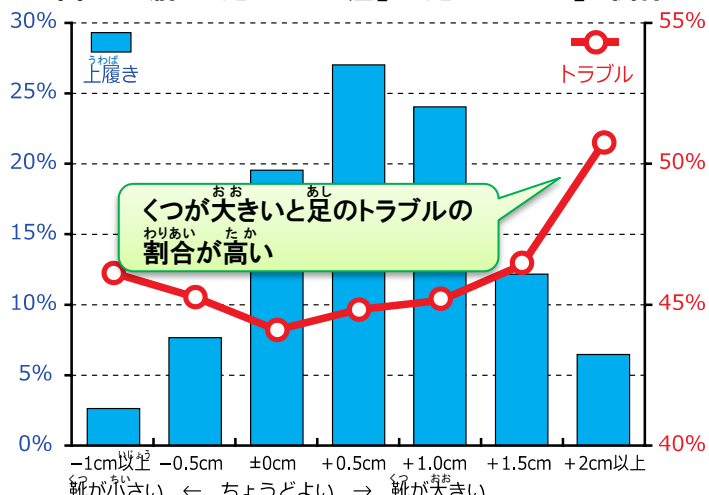
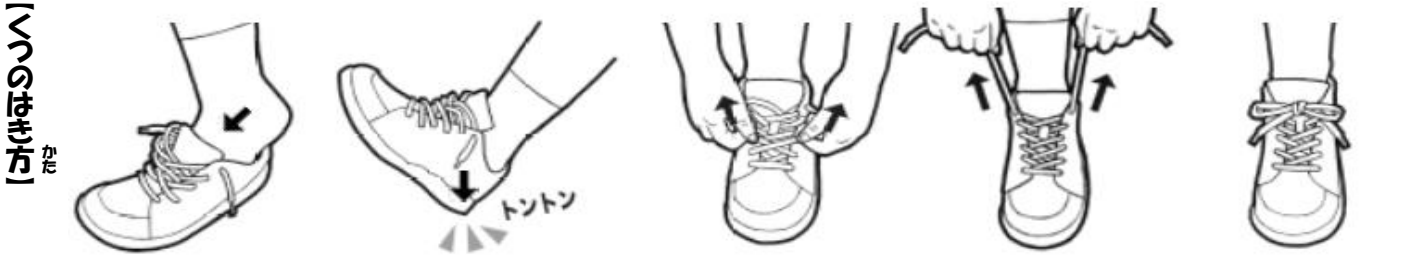


図1から分かるように、足のサイズと実際にはいている上履きのサイズがぴったりの子は、足のトラブルは少ないです。しかし、その差が大きくなるにつれて、足のトラブルも多くなる傾向にあります。大きすぎるくつは、くつの中で足が動いて指先がくつに当たり、様々な足のトラブルを引き起こします。

正しいやり方でくつをはいたり、脱いだりできているかな？

- ① 足を入れる
- ② かかとを合わせる
- ③ 下から順にひもを引き、足とくつを密着させる
- ④ 固くちよう結びをする



- ① ちよう結びをほどく
- ② ひもを2~3段ぐらいまで緩める
- ③ かかとを手で押さえて脱ぐ
- ④ ひもを緩めたまま幅も緩める
- ⑤ すぐにはける状態で靴箱にしまう



正しくくつをはいたら、反復横跳びの記録がのびたよ！

保健委員が正しくくつをはく前とはいた後で、反復横跳びの記録がのびるか実験をしてみたところ、**平均8回も回数が増えました！**正しくくつをはくことで、足の指を正しく働かせることができるため、**運動がしやすく、けがを予防することにもつながります。**



(反復横跳びの実験中)

【保護者の方へ】保健室用着替えの寄付の募集について
 保健室では、服が汚れてしまった児童に替えの服を貸し出しています。しかし、現在120cm~150cmの半袖シャツ、半袖体操服が不足しています。もし、御家庭で着なくなったお子様のお洋服がありましたら、保健室へ寄付していただくと助かります。よろしくお願いたします。