

# ほけんだより



赤阪小学校

保健室

R4(2022).9.1 No.6

## くつのはき方合っていますか？

くつをはくときに、つま先でトントンしている人はいませんか？実は、かかとでトントンしてはくのが正解です。



9月の保健目標

生活リズムを整えよう



2学期がスタートし、いよいよ運動会の練習も始まりますが、体調は万全ですか？まずは、早寝・早起・朝ごはんを心がけ、体を学校の生活リズムに慣らしていきましょう。運動会の練習が続くと、つかれがたまって体調をくずす人がふえてきます。湯船につかってリラックスしたり、いつもより多めに休養をとったりして、元気に運動会本番をむかえましょう！



9月の保健行事	
☆身体測定	1日(木) 3・4年生 2日(金) 1・2年生 5日(月) 5・6年生

## 熱中症予防には朝ごはんも大切！

朝ごはんを食べることも熱中症予防になります。一日の最初に食べるごはんでは水分と塩分をしっかりとっておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができるからです。

朝食のメニューとしてオススメなのが、梅干し入りおにぎりのみそ汁。梅干しは汗で失われる塩分と、つかれをとってくれるクエン酸が含まれています。そしてみそ汁で水分と塩分の両方をとることができます。



## 正しいくつのはき方

1. くつひもやマジックベルトなどをゆるめる		2. 足を入れ、かかとでトントンして合わせる	
3. 足の両わきをぎゅうっと引き寄せる		4. くつひもをしっかりと結びベルトをしっかりと留める	

正しくくつをはくと足の指をしっかりと動かすことができます。徒競走などでタイムが速くなり、素早い動きがしやすく、けがを予防することにもつながります。

## \*おうちのかたへ

日本学校保健会の調査では、約70%の子供は大きい靴を履いているといわれています。足に合っていない靴は、外反母趾や内反小趾、陥入爪などの原因になります。子供の足はすぐに成長するので、大きめを買ってしまいがちですが、しっかりサイズを測って購入されることをおすすめします。

子供の靴のサイズ確認の仕方・・・靴の中敷きを取り出してかかとを合わせて確認する  
つま先に7~10mm程のゆとりがあるのが適切です

## 靴の選び方

- ① 甲の高さが調節できる？  
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
- ② つま先は広く厚みがある？  
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りがあがってる？  
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしてる？  
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある？  
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？  
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。