

げんきいっぱい

平成27年度 No.6

楽しかった夏休みも終わり、新学期が始まりました。

夏休み中は元気に過ごせましたか？

一日も早く、いつもの生活リズムにもどし、2学期も元気に学校生活を送りましょう！

【9月の保健行事】

2日(水)	身体測定(小)	9日(水)	身体測定(中)
3日(木)	身体測定(小)	10日(木)	身体測定(中)
4日(金)	身体測定(小)	14日(月)	身体測定(高)
7日(月)	身体測定(中)	25日(火)	身体測定(高)
8日(火)	身体測定(高)		

けがのもと?!

9月9日は『救急の日』です。体育の授業中や休み時間など、学校生活の中では、どうしてもけがをしてしまうこともあります。けがを予防するために、ふだんの生活の中で注意できることをこの機会にチェックし、少しでもけがを減らせるようにしましょう。



つめ、のびすぎていませんか？

指先を保護するだけでなく、こまかい作業をしたりものをつかんだりしやすくしているつめ。成人では一日に約0.1ミリのびるそうです。

みなさんの中に、つめがながくのびすぎている人はいませんか？長すぎると、人を傷つけたり、引っかかって折れたりして、キケンです！

つめは手のひら側から見て、指の先から見えるか見えないかの

長さがよいといわれています。それ以上のびてきたら、切るようにしましょう。なお、お風呂あがりだと、つめがやわらかくて切りやすいです。



くつをえらぶときのポイント

1学期に実施した整形外科検診の結果、学校医（整形外科）の河原先生から、本校の児童生徒の課題として、へん平足や足首の硬さなどがあげられました。

これを解決するためには、インソールを使用して、土踏まずをサポートすることや足に合う靴を履くことが大切です。靴を選ぶときのポイントについて知り、上履き・下履きにかかわらず、靴を買い替える際の参考にしてください。



① 甲の高さが調節できること

足に合わせて甲の高さが調節できる、ひもかワンタッチテープのタイプを選び、子どもの足に合わせてきちんと締めてあげることが大切です。

② つま先は広く、指が靴の中で自由に動くこと

子どもは足の指で「地面をつかむ」ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要です。指を十分動かしていないと、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達しないままになり、転びやすい、歩くとすぐ疲れるといったことにつながってきます。

③ つま先が少し反りあがり、指の付け根部分で靴もしっかり曲がること

子どもはベタ足で歩くので、反りがないと蹴り出しにくく、つまづきの原因になります。また、サイズが大きいと、曲がる位置がズれてしまいます。

④ かかと部をしっかりと支えること

かかとの骨をしっかりと成長させるために、かかとのおさえがしっかりしているものがよいでしょう。かかとの骨がしっかりと成長しないと、足の変形（O脚、X脚、へん平足など）の原因になったりします。

⑤ クッションや安定感のある靴底

子どもの足はやわらかく不安定です。衝撃が直接足に伝わらない適度な厚みがあり、安定感のある靴底のものを選びましょう。厚すぎる靴底は子どもの足の発達を妨げます。