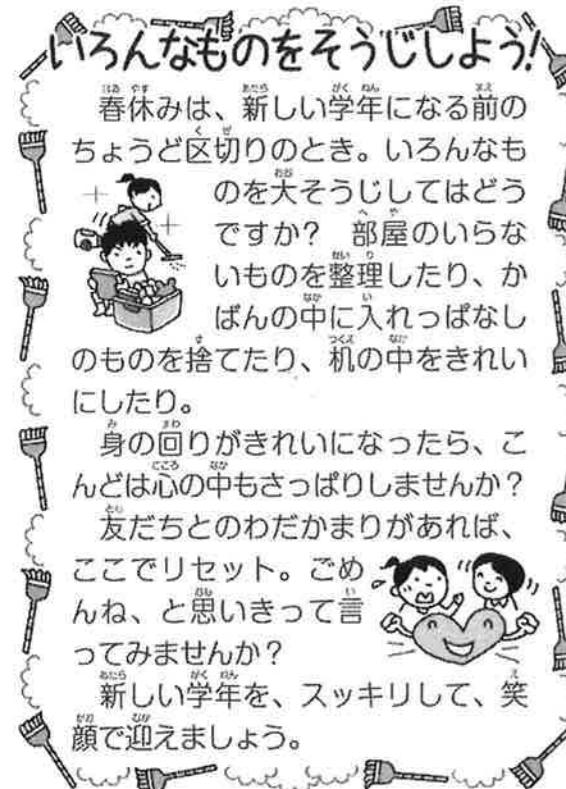


平成 28 年 3 月 25 日 (金)
宗岡第四小学校 保健室

1 年間ありがとうございました！

明日から春休みが始まります。春休みが終わると、また新しい 1 年が始まります。今年 1 年間は、健康に気をつけて過ごすことができたでしょうか。

今年、本校ではインフルエンザ A、インフルエンザ B とともに流行しました。春休みは来年への体調を整えるとともに、進級後は健康診断も控えていますので、既にわかっている病気などは、治療しておくようにしましょう。



どんなうわばきを履いている?

みなさんはどううわばきを履いていますか？ 実はみなさん、長い日だと 10 時間以上うわばきを履いて活動しています。

どんなうわばきを選ぶかによって、体への負担が変わってきます。学校では、左上のような、甲の部分が三角形のゴムになっているものを指定の物にしています。足の甲が固定されることで、体への負担を減らせるだけでなく、体育館で行っている体育でも、発揮できる力が変わってくるかもしれません。

学校保健委員会が開催されました

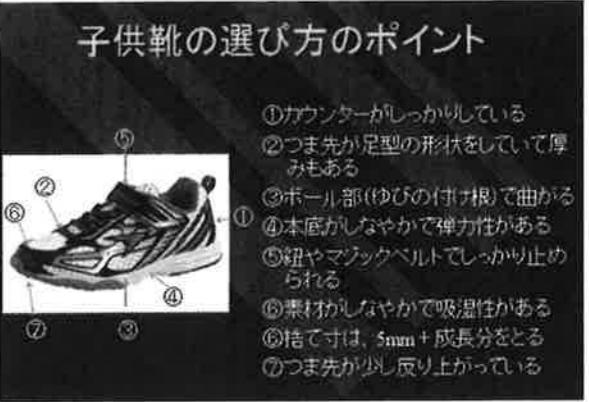
テーマ「足育(そくいく)」～足からつくる健康～

平成 28 年 3 月 10 日(木)15:30～

講師：アキレス(株) お客様相談室 林 達夫 様

林先生には足の構造について靴の選び方についてや靴の正しい履きかたについてお話をいただきました。

子ども靴の選び方のポイントは右にあるとあります。⑥の捨て寸とは、靴を履いた時につま先に余るスペースの事で、成長期の子どもだと半年の成長分(約 5 mm)を考え、1 cm 程あると良いそうです。



正しい靴の履き方

①履き口を大きく開き、かかとを踏まないように足を入れる。

②かかとをとんとんする。

③足の甲をしっかりと締めて固定する。

★正しい靴の履き方を実践するためには時間が必要になるので、ゆっくり時間をとつて履けるとよいですね♪



他にも、体育主任の木村先生からは新体力テストについてお話をいただきました。体力低下が言われている今日ですが、その中でも志木市は全国と比べて結果が低いことがわかりました。体力の向上のための基本となるのは…

よく食べ、よく動き、よく眠る

(調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)

