

ほけんだより



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。



いろいろなものをそうじしよう!

春休みは、新しい学年になる前のちょうど区切りのとき。いろいろなものを大そうじしてはどうですか? 部屋のいらないものを整理したり、かばんの中に入れっぱなしのものを捨てたり、机の中をきれいにして。身の回りがきれいになったら、こんどは心の中もさっぱりしませんか? 友だちとのわだかまりがあれば、ここでリセット。ごめんね、と思いきって言ってみませんか? 新しい学年を、スッキリして、笑顔で迎えましょう。

どんなうわばきを履いている?



みなさんはどんなうわばきを履いていますか? 実はみなさんは、長い日だと1日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おりです。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、成長期の子もだと半年の成長分(約5mm)を考え、1cm程あると良いそうです。

子供靴の選び方のポイント



- ①カウチングがしっかりしている
- ②つま先が足型の形状をしていて厚みもある
- ③ボール部(ゆびの付け根)で曲がる
- ④本底がしなやかで弾力性がある
- ⑤紐やマジックベルトでしっかり止められる
- ⑥素材がしなやかで吸湿性がある
- ⑦捨て寸は、5mm+成長分をとる
- ⑧つま先が少し反り上がっている

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、ゆっくり時間をとっ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)

かかとの減り方

