

ほけんだより 7月

鴻巣中央小学校保健室 令和6年7月 家庭数

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。夏のきびしい暑さに負けず、元気に過ごしていきたいところです。そのためには、しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策して、楽しい夏休みにしていきましょうね。



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

「ゴーストバスターズ」

夏の学校に ←一たら妖怪たちが現れて 学校のみんが ←一たらになっちゃった! それぞれの妖怪に合った 正しい生活攻撃で 退治しよう!

「一たら妖怪をやっつける」

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう A

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する B

朝ごはんぬキジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない C

手を洗わな一本

絶対手を洗わない一本

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる D

お手伝いしな一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる E

病気放ちょうちんおばけ

病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する F

ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる G

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる H

ほけんしつからの なつやすみのしゅくだい

- ① 「歯みがきカレンダー」
夏休みの前半の1週間、後半の1週間の歯みがきを記録してください。
あさ・ひる・よるの1日3回、すすんで「歯みがき」をする習慣をつくりましょう。
- ② 「歯垢染め出しテスト」
いつもの歯みがきを見直すチャンスです。
みがき残しを染め出して、みがき方を工夫して、「みがいているつもり」から「みがけている」に、歯みがきのランクアップをしましょう!
- ③ 治りようがまだの人は夏休み中に治しておこう!
4月からの健康診断で、病気やむし歯などのちりょうのお知らせをもらった人で、まだ受診をしていない人は、夏休みのあいだに受診をしましょう。

おうちの方へ
休み期間中はどうしても生活リズムが崩れがちになりやすいですが、規則正しい生活リズムで過ごすことで免疫力も高まります。ご家庭でのご指導をよろしくお願ひいたします。

令和6年度 第1回学校保健委員会報告

令和6年7月
鴻巣中央小学校
学校保健委員会
《家庭数配布》

7月5日（金）に、第1回学校保健委員会が開催されました。
今回は、「足元から考える子どもの健康づくり」をテーマに、アキレス株式会社の上級シューフィッター林先生に、足の構造や正しい靴の選び方、正しい靴の履き方等についてお話をいただきました。



足が受ける衝撃力

人が歩いたり、走ったり、飛び跳ねたりするときは、足裏に大きな負担がかかります。



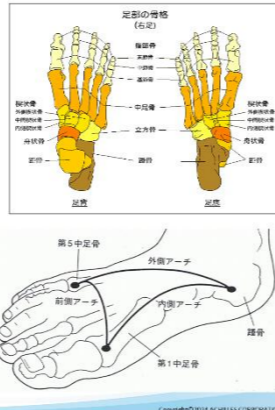
歩く 体重×約1.5倍
走る 体重×約3倍
ジャンプ 体重×約5倍

足の骨格とアーチ

骨の数
・全身の骨の数 206個
・足の骨の数(両足) 52個
(+4個 種子骨)

アーチの種類
・内側縦アーチ(土踏まず)
・外側縦アーチ
・横アーチ

アーチの機能
・衝撃吸収(バネの働き)
・バランス



● 子ども靴の選び方のポイント

- ◎かかとがしっかりしている
- ◎ひもやマジックベルトでしっかりと締められる
- ◎爪先の余裕は、5mm+成長分
(買うとき：約10mm大きめに 買い替える目安：余裕が約5mm以下)
- ・指の付け根で曲がる
- ・爪先が足と同じ形で、厚みがある
- ・靴底に柔らかさがある
- ・素材が柔らかく蒸れにくい

● 大きすぎる靴の欠点(正しい歩行ができなくなる)

- ・靴の中で足が滑る
- ・靴内の破損(中敷き、その他)
- ・靴底が減りやすい
- ・正しい足指の使い方ができないため、足のアーチの形成に悪影響
- ・足のトラブルにつながる(タコ、うおのめ、外反母趾、ハンマートーなど)



● 正しい靴の履き方



①履き口を大きく開く
(かかとを踏まない)

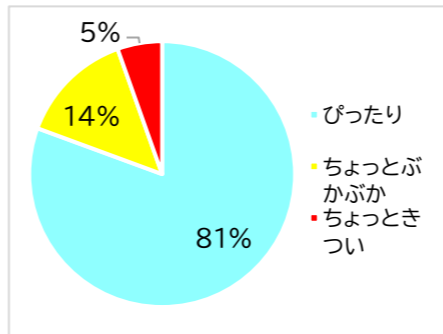
②かかとを“トントン”する

③バンドをしっかり締める
(そのままの位置で)

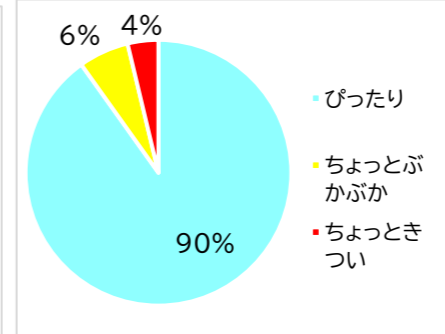
足の健康とくつに関するアンケートの結果

3~6年生(回答数294名 R6.6)

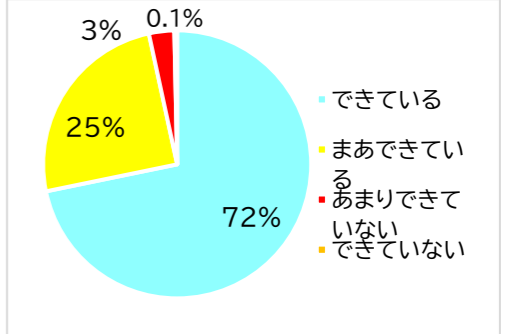
*今はいている上履きは自分の足に合っていますか？



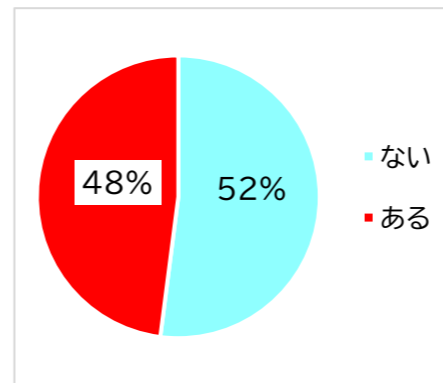
*今はいている外履き(運動靴)は自分の足に合っていますか？



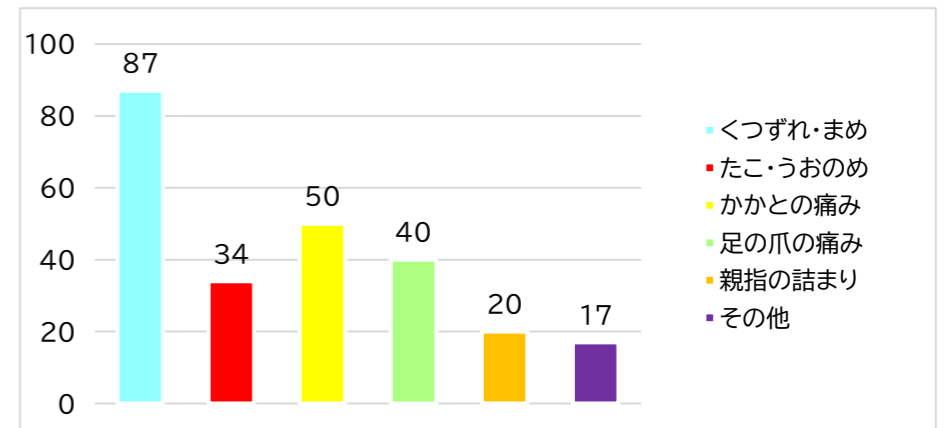
*いつも正しく靴を履けていますか？



*これまでに足のトラブルが起きたことがありますか？



*起きたことがある足のトラブルは？(複数回答)



参加した保護者の方の感想

自分の子どもは走り回ることが大好きなので、すぐに靴がボロボロになってしまいます。合わない靴を履いていると成長によくないようなので、足に合った靴を正しく履くようにして、運動を楽しく、たくさんしてほしいです。

子どもの靴をネットで購入したときに合わないことがありました。きちんと測って、実際に履いて選びたいと思いました。正しい履き方を子どもにも教えたいです。



さっそく、足形測定シートでサイズを測ってみようと思います。足のトラブルにならないように、サイズ選びをしっかりとっていきたく思います。歩き方も少し大股歩きで正しい重心移動ができるように気をつけながら生活していきたいと思いました。

サイズ選びがとても参考になりました。我が子も“面倒”という理由から、マジックテープの固定はいつもそのまま着脱しやすい状態で履いています。正しい履き方を指導したいと思います。

