

あしいく

足育だより①



大山小学校 保健室
令和2年10月15日発行

足育とは…足元からの心身にわたる健康教育のことです。(昨年度から実施しています)

現在、子どもたちは運動をよくする子としない子の二極化が指摘され、ロコモティブシンドローム(足腰などのトラブルで関節や筋肉といった運動器の疾患)予備軍が子どもにまで広がりつつあります。また、子どもの足のトラブル(マメや靴づれ、足指やつめの変形など)が増えている現状があります。

さらに、今年度、新型コロナウイルス(COVID-19)による外出自粛等の影響?運動不足?原因はわかりませんが、本校では昨年度と比較し、骨折などで病院受診する児童が増えています。また、体育の授業や昼休みの後、足が痛い(かかと、太もも・・・)、ひねった、転んだ等と保健室へ来室する児童も増えています。

そこで、運動会前のこの時期に、足(運動器)や運動の大切さを伝えるため『足育指導』を実施します。これから、「足育だより」で足育指導の様子をお知らせしますので、お子さまと足や運動について話すきっかけにして下さると嬉しいです。

運動会前!新しい靴を買う場合の選び方

まずは・・・靴のサイズの確認

小さすぎても、大きすぎてもケガの原因です。子どもの足はすぐに大きくなるので、大きめの靴を買ってしまいがちですが、しっかりお子さまの足のサイズを測って、購入することをお勧めします。

子どもの靴のサイズの確認の仕方

靴の中敷きを取り出して足をのせて確認する。

つま先に指1本のゆとりが適切です

★ 保健室で足のサイズを測定できます。ご希望の方は保健室へ連絡ください。

靴の選び方

- ①甲を覆う部分の面積が大きく、ひもやベルトで調節できる。
- ②足が靴の中で前すべりをしない。
- ③指先に1cmくらいの余裕があり、足指を動かせるゆとりがある。指や爪を圧迫しない。
- ④一番長い部分(指)に合わせる。
- ⑤そりがある
- ⑥靴のかかところが深くしっかりとしており、自分のかかをを包み込むようにフィットし、かかところが倒れるのを防ぐ。
- ⑦地面からの衝撃を吸収するために靴底がある程度厚い(薄すぎない)
- ⑧足指の付け根部分と靴底の曲がる部分が一致している。

QRコードを読み込んで、下記の動画もご活用ください

正しいくつのはき方

運動不足解消!
楽しく
美らがんじゅう体操!