

保健だより

平成30年6月

石田中学校保健室

上原

地区中体連が終わりました。3年生にとっては3年間頑張ってきた部活動の集大成。先生は、野球とバレーを応援してきました。どのチームもさほど実力の差はなく、きつい練習を乗り越えてきたという「自信」と「チームに対する思い」そして、周りの人に感謝する気持ち、「絶対に勝つ」という思いがどれだけ強いかで、差が出てくるのではないかと思います。出場した皆さん、応援で頑張った皆さん、お疲れ様でした(^^)

3年生は、次は「志望校合格」に向けての取組が始まります！！さあ、次の目標に向かって頑張っていこう！県大会出場が決まった部活動は、練習もいっそうハードになると思いますが、さらに技術を磨きチーム一丸となり、モチベーションをあげ頑張ってくださいね★★

成長期である皆さんは、まず体づくりが大切です。牛乳を飲まない生徒もちらほらいるようですが、アレルギーでなければ飲むようにしましょう。そして三度の食事をしっかりバランスよくとり、睡眠をたっぷりとること。これから夏も本番！暑さでバテないように熱中症には十分気をつけて下さいね。＜裏面参照＞

「ゆったり靴」が引き起こす足の障害

～靴ひもをしっかりと結んで、サイズの合った靴を履こう～



サイズの合わない、ブカブカの靴を履いている生徒がいて気になっています。階段を踏み外したり、つまづいたりといったケガも多く発生しており、靴が原因の一つとなっているように思います。皆さんの足の骨は、やわらかい骨から硬い骨へと成長している途中です。この時期に足に合わない靴を履いていると、正常な足の発育が妨げられ、足に障害をまねいてしまいます。

○大きすぎる靴、かかとを踏んで歩く

靴が脱げそうになるので、足の指に力が入り、不自然な歩き方になる。

姿勢が悪くなり、正しい歩行ができない。血液の巡りが悪くなり全身に悪い影響を及ぼす。

正常な足の発育が妨げられる。

○ひもをゆるめに結んだ状態

足が前にずれてケガの原因になる。

靴の甲とかかとで足首が固定されず、靴の中で足が動くので、歩き方が悪くなり、腰痛などを引き起こしてしまう。

＜靴選びのポイント＞

かかとを床につけて履き、足の指に指1本分余裕があるか、靴の中で指が動かせるかを確認する。必ず両足ではき、しばらく歩き、サイズが合っているか確認しよう。

1日のほとんどを過ごす学校で、サイズの合った靴を履くことは、とても大切なこと。足の正常な発達だけでなく、全身の健康にも影響することが分かったと思います。また、ケガを防止するためにも、ぜひ自分のサイズに合った運動靴を履くようにして下さいね。

はきものをそろえると 心もそろう
心がそろくと はきものもそろう
脱ぐときに そろえておくと 履くときに心が乱れない
だれかが乱しておいたら だまってそろえてあげよう
そうすれば きっと世界中の人の心もそろうでしょう



(藤本幸邦)

靴はきちんと
並べよう！