

# ほけんたより

29.8.30 No.9  
南牧小学校保健室



いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中、大きなけがや病気もなかった  
ようで、始業式には全員の顔がそろって何よりよかったです。  
まだ暑い日もあり、学校のペースに心と体が慣れるまで疲れます。朝ごはん  
をしっかりとって、すいみんもたつぷりにとって、元気に2学期をスタートしましょう！

8・9月の保健目標：

- ①規則正しい生活をしよう ②けがを防止しよう

## ① 健康のきろく 配布

本身体位測定を行いました。結果を記入した「健康のきろく のびのび」を配布しました。お子さんと一緒に、成長を確認してみてください。確認後は、押印し学校へ返却してください。また、1年生は1学期に実施した心臓検診の結果も記録してあります。

**返却期限：9月4日（月）**

## ② 治療報告書の提出を！

夏休み中に医療機関を受診し、治療が完了した場合は、忘れずに「治療報告書」を提出してください。また、まだ治療が終わっていない・受診していない場合には、早めの受診をお願いします。

★夏休みの課題 ご協力ありがとうございました★

夏休み中に保健関係で出していた、①けんこうチャレンジシート ②歯みがきカレンダー ③体づくりこつこつシート ですが、提出されたものをいくつか見させていただきました。

お忙しい中、おうちの方にも協力していただきありがとうございました。一緒に取り組んでいた様子がよくわかり、とてもうれしい気持ちになりました。『体づくり運動』は、2学期も継続して取り組んでいきますので、今後ご協力よろしくをお願いします。

# 『ひろのば たいそう』

体位測定の前に行っている3分間指導。今回は、夏休み中の研修で学んできた『ひろのばたいそう』を子供たちに紹介しました。



転倒した時にとっさに手が出ず、顔面をけがする子供が増えているという話は、学校保健委員会

でもとりあげました。この要因のひとつとして、転倒しないように踏ん張ってこらえることのできない足の弱さも指摘されているのです。転倒する子供の多くは、「**屈み指（かがみゆび）**」や「**浮き指**」といった足のトラブルを抱えているといえます。

\***屈み指・浮き指**とは・・・ 屈み指はハンマートゥーとも呼ばれ、足の指がギュッと曲がった状態のことです。浮き指とは直立したときに足指が反りかえり、地面にしっかり着いていない状態です。



こちらの足が健康な足。  
足指がまっすぐきれいに伸び  
しっかり開いています。  
すべての指が床に着いています。



指の関節が曲がった  
状態の「**かがみ指**」



指が床に着かない  
状態の「**浮き指**」



指先が横にねじれて  
倒れた状態の「**寝指**」

足に合わない靴を履いたり、間違った履き方をしていたりすると足指に影響がでてうまく使えなくなってしまいます。改善すると、**運動能力の向上**や**姿勢改善**、大人では、**ダイエット効果**も期待できます。まずは一度、お子さんの足をよく観察してみてください。