

ほけんだより

うら面もあります

平成27年11月4日
練馬区立豊玉第二小学校

児童数

校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

あさ ゆう ひるま きおんさ きゅう はつねつ
朝・夕と昼間の気温差から、急な発熱やかぜをひく人がふえてきました。

さむ さむ さむ
寒さになれていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より

さむ かん てぶくろ じょうず つか
寒く感じる時もあります。マフラー手袋など上手に使用して、

せ の ある
背すじをピンと伸ばし、かっこよく歩きましょう！！



11月の月十目標

姿勢を正しくしよう

寒さで姿勢が悪くなっていますか？

元気な体は姿勢から

みなさんは、正しい姿勢を意識していますか？

姿勢のポイント

立ったときの、いきいき姿勢

身長をはかるときと同じ姿勢です。



イスにすわったときの、いきいき姿勢

机とイスの高さを調節しましょう。

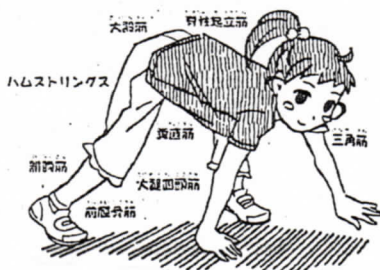


歩くときの、いきいき姿勢

リズムカルに歩きましょう！！



こんな運動もよい姿勢に役立つよ



ぞうきんがけはりっぱな運動
★高ばいで前に進む★

その場とびは足腰を強くします。縄とびは、体をきたえる代表的な運動です。体を支える筋肉を強くする全身運動です。ぞうきんがけは、良い運動です。



★その場でとぶ★



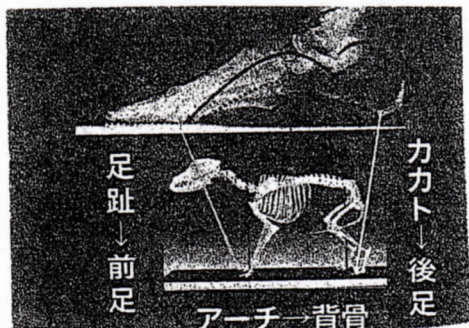
足に合った靴のサイズを知っていますか？

「足元から考える子ども達の健康づくり」

「子ども達の足」についての研修がありましたので、ご紹介いたします。

足のトラブルで困っている子ども達は、10,000人の足計測結果から40%を超えることがわかりました。足のトラブルでよく聞かれる「外反母趾」。これは、大人の女性に限ったことではなく、小学校の低学年から見られるそうです。そして、小さい靴ばかりが原因ではなく、足のトラブルが最も多く見られるのは、「大きめの靴、大きすぎる靴を履いている子ども達」という調査結果がでています。一度、お子さんの靴を見直してみませんか。

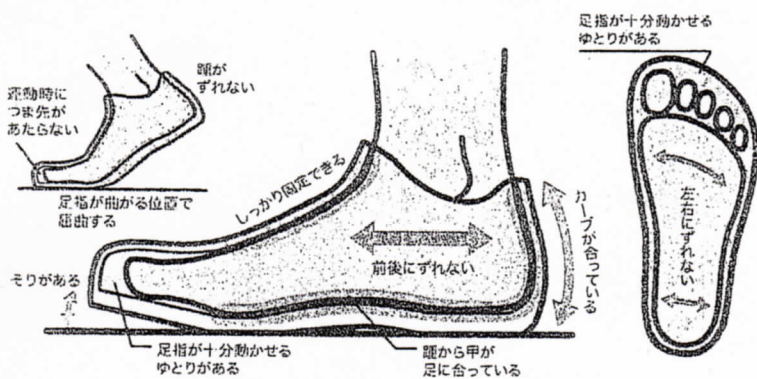
2本足で歩けるのは、アーチがあるから



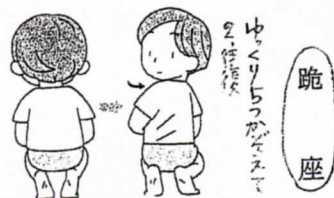
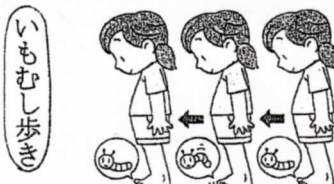
足指を使うと

- 土ふまずができる
- 左右差が少なくなる
- 姿勢が良くなる
- 体力・運動能力が向上する
- 集中力・記憶力が向上する

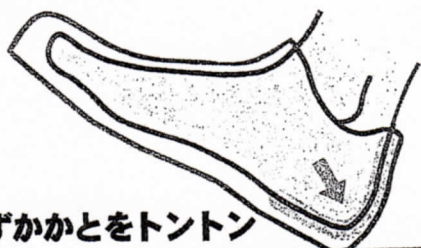
足に合った靴は、「足指の運動ができる靴」



こんな足指運動をしてみましょう



靴の履き方



必ずかかとをトントンとしてしっかり合わせる

一生自分の足で歩き続けるために

- 1 足や靴を知る
- 2 足に合った靴を選ぶ
- 3 正しく履いて、十分な運動を (特に足指の運動が重要)

※長さ(足長)だけでなく幅(足幅・足囲)のサイズにも気をつけましょう。