

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭 富澤 萌香

2024年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年も下鎌田東小の児童が健康な生活を送ることができるよう、情報発信していきます。

1月の保健目標は「姿勢を正しくしましょう」です。

そこでまず見直してほしいポイントは「足」です。保健室に来室する児童の足指を観察すると、小指が寝ていたり、親指が内側に曲がっていたり、変形している足をよく見かけます。

体を支える足から改善し姿勢を正しくしていきましょう。

◇足の指でぐー・ちょき・ぱーをやってみよう！

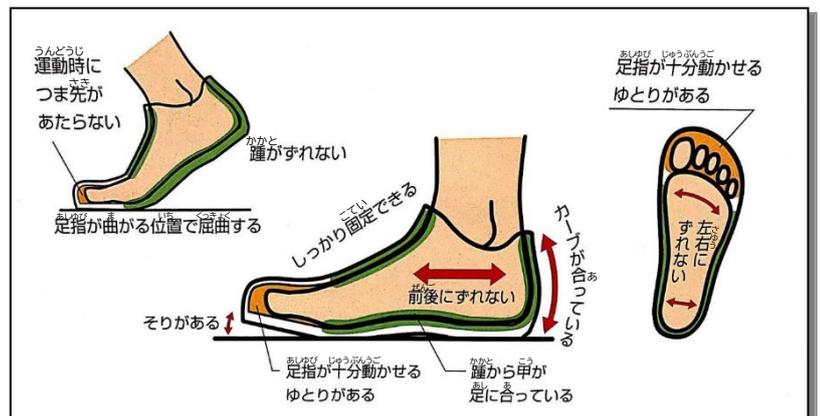
足の指の力が強くなることで、姿勢がよくなったり、けがを予防できたりします。



◇運動しやすいくつを選ぼう！

【選ぶポイント】

- ①ひもくつ。もしくは、ワンタッチテープのくつ。
- ②くつの中で足指が自由に動かせる。
- ③足が曲がる位置で、くつが曲がる。
- ④くつ底にクッション性がある。



◇くつの履き方にも気を付けよう！



くつのかかとをふむのはやめましょう

- ・せっかく足に合うくつでも、形が変わり、足に合わなくなってしまう。
- ・緊急のときに脱げたり、転びやすくなったりもして、自分はもちろん他の人の危険を招いてしまう原因にもなります。