

# 保健だより12月

平成29年12月  
南中学校 保健室  
第8号

## 南中学校 学校保健委員

12月7日(木)に学校保健委員会が開かれました。  
今回は、アキレスお客相談室のシューフィッターをお呼びして「足育(そくいく)」をテーマにお話をいただきました。



**人は生涯で地球4周分(約16万キロ)歩く = その足を保護する靴は大切!**

「足は第2の心臓」であり「第2の脳」そして「体の土台」であるそうです。立っていても、座っていても血液は下半身にたまり、脳に酸素が行き届かず集中力が低下をしてしまいます。勉強中、1時間経過したら歩くことで集中力UP!が期待できます。歩けないときは、足首をゆっくり曲げ伸ばししてふくらはぎを動かしてみましょう。

また、足指が1本でも曲がっていたり、浮いているなど足元がしっかりしないと、全身に影響を与え、体のバランスを崩し、膝や腰に痛みが出てしまいます。”足指伸ばし運動”でケアをしたり、正しい靴の選び方・履き方を知ること、大人になっても元気に過ごすための足づくりをしましょう。

### 足指伸ばし運動

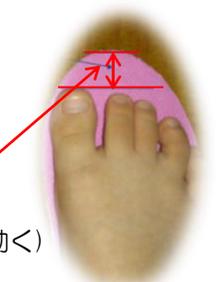
お風呂の湯船の中で、曲げ伸ばしを15~20回行う  
\*お風呂で体温を上げて免疫力をUP



### 正しい靴の選び方・履き方

【靴の選び方のポイント】

- ①かかとがしっかりしている
- ②つま先が足型の形状をしていて厚みもある
- ③足指の付け根で曲がる
- ④本底がしなやかで弾力性がある
- ⑤紐やマジックベルトでしっかり止められる
- ⑥素材がしなやかで吸湿性がある
- ⑦つま先が少し反り上がっている(足指が自由に動く)
- ⑧捨てる寸は、5mm+成長分をとる

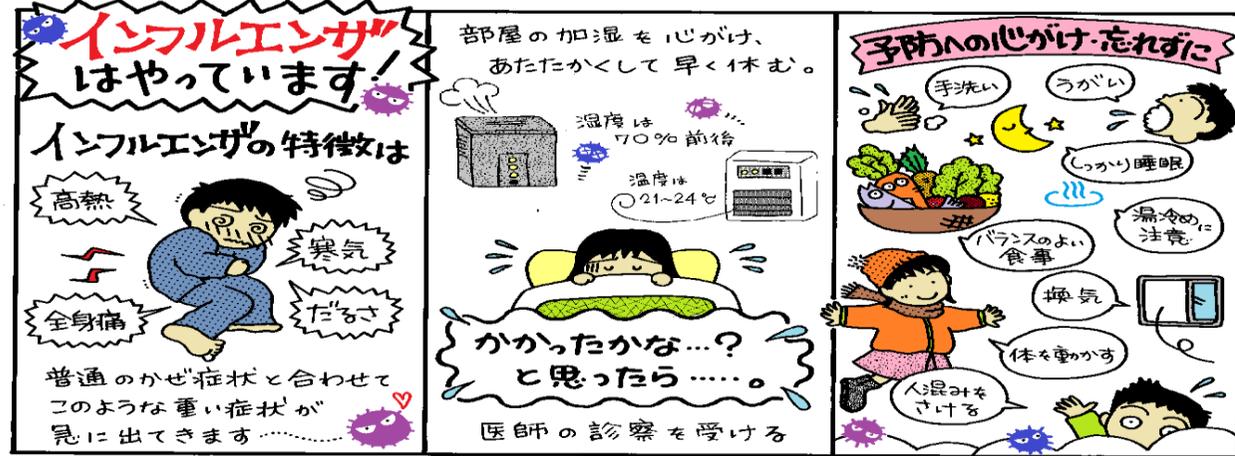


【正しい靴の履き方】

- ①履き口を大きく開く(踵を踏まない)
- ②踵をトントンする(つま先じゃないよ!)
- ③甲をしっかり締める(足先を上げた状態で)



今年もあとわずかになりました。この1年、元気に過ごせましたか?  
冬休みには楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないようにしたいですね。そのために、十分な睡眠でよく体を休め、食事をバランスよくとり、手洗い・うがい・マスクでしっかり感染症を予防しましょう。



## 薬物乱用防止教室開催

12月15日(金)、薬物乱用防止教室を開催しました。  
講師として、スクールサポーターの上原先生にお話をいただきました。



さまざまなイベントが続く冬休みはたくさんの誘惑や危険があります。健康的で充実した冬休みを過ごすためにも上原先生の話思い出し、自分の行動にブレーキをかけられるようにしておきましょう。

### 危険な誘惑、断る勇気を!

講演の中で、先輩からタバコを誘われたり、危険な薬を渡されそうになった時の断り方の劇が行われました。

自分の気持ちをハッキリ言う、話題をすり替える、「無理です」と繰り返すなど色々な方法で断っていました。

皆さんは、知っている人が笑顔で誘ってきたとき、ハッキリと断ることはできますか?自分自身を大切にすることを考え、自分の気持ちを譲らず、しっかりと相手に言葉で伝えましょう。そして、危険だと思ったらその場を逃げることも勇気ある行動です。

