ほけんだより

令和8年10月23日
昭島市立中神小学校
校　長　小原 弘樹
養護教諭

もうすぐ運動会ですね。練習が続き、みなさんからだも疲れがたまってくる頃だと思います。みなさんが全力を出しきり最高の運動会になるように、気持ちと体の準備をしていきましょう。

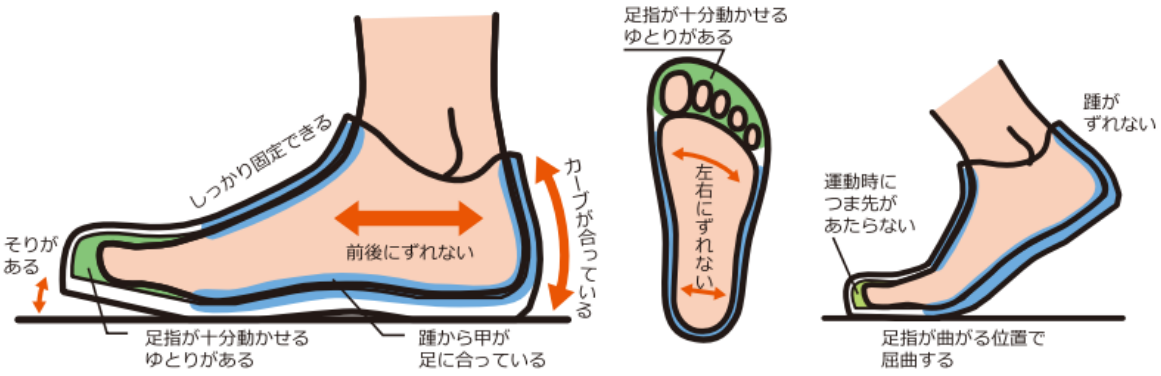
その１　自分やお友達を傷付けないように、手足の爪は短く切りましょう。
その２　早い時間にねて、体をゆっくり休めましょう。
その３　朝ご飯を食べて、エネルギーの補給をしましょう。
その４　タオル・水筒は忘れずに持ってきましょう。

自分で健康チェック



①昨夜はぐっすり眠れた
②顔色はいつもと同じ
③体の調子はいつもと同じ
（だるさや疲れは感じない）
④朝ごはんをおいしく食べた
⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝健康チェックをしましょう。もし気になることがあったら、おうちの人に相談してから登校しましょう。



身体計測・保健指導を実施しました

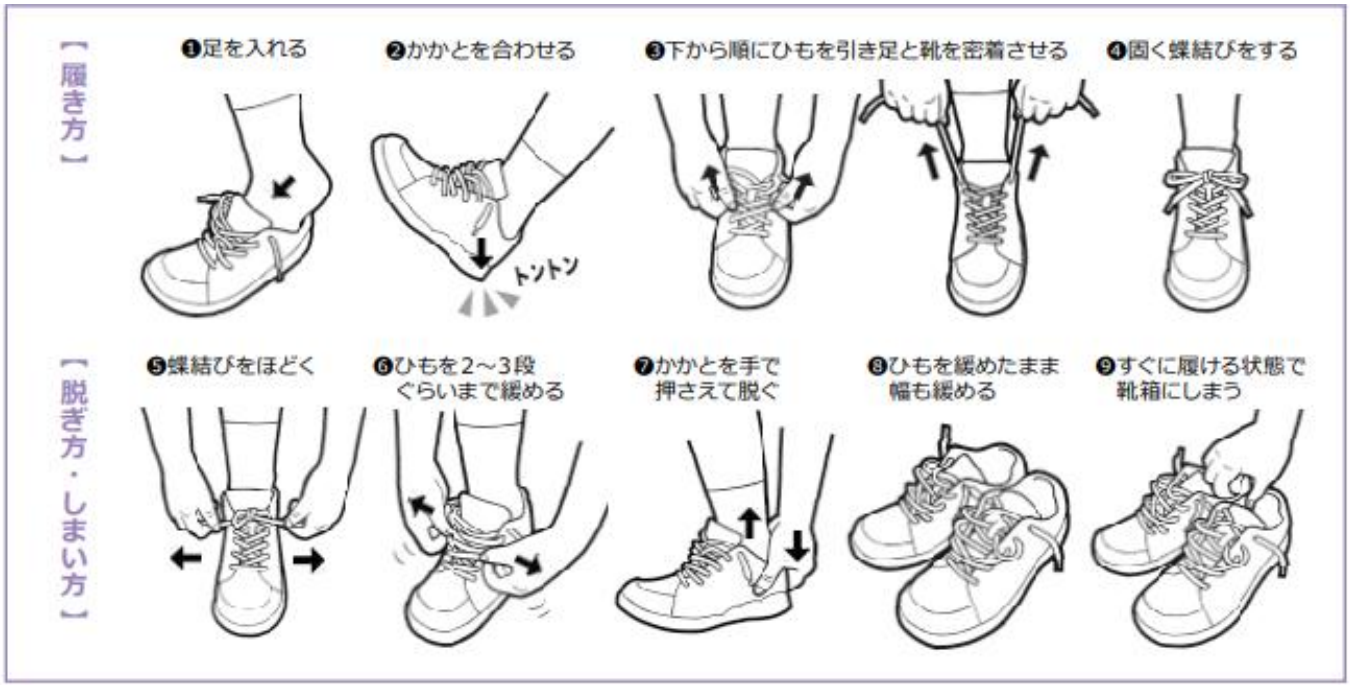
9月に、身体計測を実施しました。みなさんそれぞれ大きくなっていましたね。併せて「足について」の保健指導を行いました。

最近、子供たちの間で「土踏ふまず」がうまく形成されなかったり、巻爪、外反母子、指が床につかない浮指などの足のトラブルが増えています。

土踏まずは地面からの衝撃を和らげてくれるクッションの役割をしています。土踏まずがないと、膝や腰を痛めやすくなったり、疲れやすくなったりします。3～4歳頃からできはじめ、10歳頃に完成すると言われており、小学校のうちがきれいなアーチをつくるチャンスです。

保健指導では、一生使う大切な足を健康に保つための3つのポイントを伝えました。どの学年にもトレーニングの1つとして「足指じゃんけん」を紹介し、みんなでやってみました。足指じゃんけんやいもむし歩きのように、足の指を意識的に動かす運動をぜひ親子で取り組んでみてください♪

足を大切にするために「自分の足に合った靴の選び方」「正しい靴の履き方」を紹介しました。ぜひお子様の靴を選ぶ際の参考にしてください。



JASPE 足育 指導資料参照