

白馬3校合同学校保健委員会だより

R7.8.26 3校合同学校保健委員会

6月16日(月)に白馬3校合同学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は学校・家庭・地域が連携を図り、児童生徒の心と体の健康課題について、課題解決に向けて取り組み推進していく組織です。各学校の学校保健計画に位置付けられており、白馬ではオンラインを併用した3校合同での開催が今年で5年目となり、今年度は以下の内容で行いました。

テーマ：足元から考える健康づくり ～子どもの足と靴～

講師：エルサあづみ野くつろぎ ドイツ整形靴技術者ゲゼレ 佐野生子 様

今回のご講演は、当番校である白馬南小学校は授業参観日に合わせて保護者の皆様、南小3～6年の児童の皆さん、白馬北小学校・白馬中学校は役員の保護者の皆様、学校医、学校薬剤師、関係機関の皆様にご参加いただきました。

講師の佐野様からは、南小学校の児童の足型の状態や良い靴の選び方、正しい歩き方や足首の関節の硬さをチェックするテストやストレッチのやり方などをご講演いただきました。短い時間ではありましたが、有意義な時間を過ごすことができました。

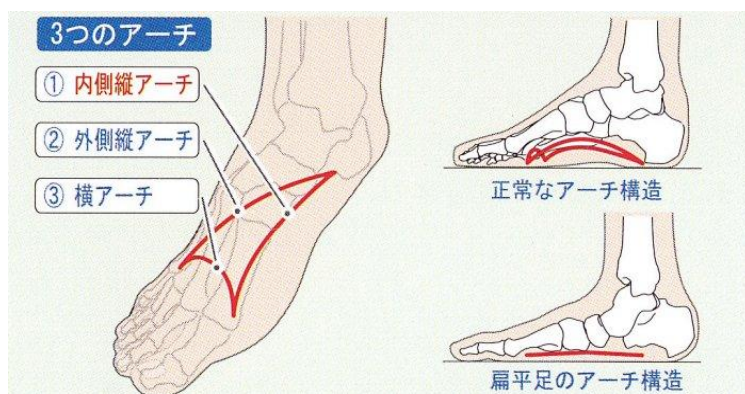
昨年度の歩行ケアと今年度の足元から考える健康づくりをテーマに学校保健委員会を開催してきました。まだ成長過程にある子どもの足の形を正しくすることで、ケガをしにくく心身ともに健康で過ごせるように心がけていきましょう。



<講演内容から>

人は踵と第1趾と第5趾の付け根の3点で立ち、その間に3つのアーチがある。

- ① 内側縦アーチ (土ふまず)
 - ② 外側縦アーチ (踵と母趾の付け根の間)
 - ③ 横アーチ (母趾と小趾の付け根の間)
- 3つのアーチにより、衝撃吸収と推進力と身体の安定を図っている。



良い歩き (歩行)

きちんと足部の関節が動くと良い歩きができる。平らな道、上り、下り、大きな岩の上、斜面・・・各骨が正しい位置にあると効率的な歩きが可能になります。

あおり歩行 (良い歩き方) をするために

あおり歩行

踵斜め外側を接地し、ふくらはぎの筋肉が伸びる。

→小趾の付け根に重心が移動し母趾で蹴る。→ふくらはぎが縮む。

→ふくらはぎの筋肉を使って血流をポンプアップ。

→体内の活性化。脳への酸素供給。

→集中力が生まれる。→学力UP。

あおり歩行は、足に合った靴をきちんと履いてこそできる！

- ・前を向いて、歩幅が広くなれば自然と踵から着地 母趾で蹴れる。
- ・左右の腕をまっすぐ同じに振る。振った腕の向きは爪先の向き



1から5の順番で歩くことが良い歩き方です。

良い靴とは

- ・踵がしっかりしたつくり（踵を立てる、支える）。靴の底が硬すぎず、柔らかすぎないこと。
- ・紐やマジックで足がしっかり留まり、前に滑らないこと。
- ・母趾や小趾の付け根のところに縫い目がないこと。
- ・こどもの靴は特にアッパー（靴の甲を覆う部分）がしなやかで（硬すぎず）、汗が外に出ること。
- ・インソールが取り外せると良い・洗える。見れる。
- ・底が安定していること。・足が曲がる場所だけ曲がる靴

捨て寸（つま先の余裕寸法）

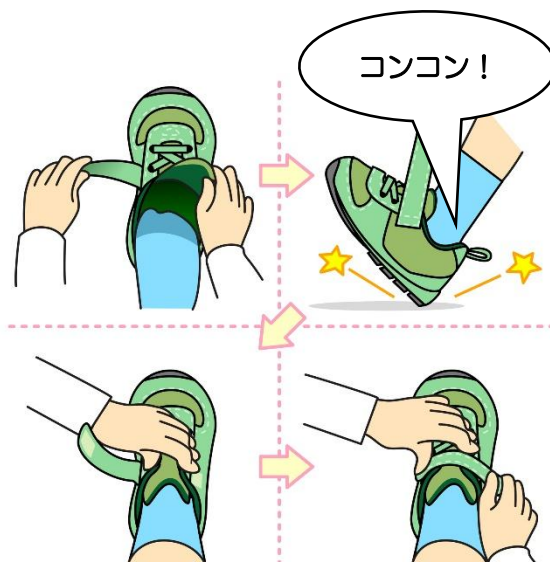
- ・足と靴がピッタリは小さい。計測した足のサイズと靴のサイズは一致しない
- ・一番長い指の先の余り具合を見る・1cm 以上足のサイズ、運動にもよる。（サッカー、登山、靴下の厚み）爪先のとがったデザインにもよる
- ・爪が上から圧迫されないこと

捨て寸(余裕寸)



正しい靴の履き方

- ・紐やマジックを十分緩め、足を靴に入れる。
- ・靴の踵部に自分の踵を合わせる。スニーカーならコンコン。
- ・ベロを足の甲にきちんと沿わせる。
- ・マジックを留める。紐もつま先の方から足が前にいかないように締める。
- ・立ったらもう一度留めなおす。
- ・紐は必要なのはとめにきちんと通すこと。最後は下から通す。



靴の踵はぜったいに踏まないこと！（小中学生に多く見られます!!）面倒だと思ってもマジックや紐を外して手で脱ぐようにしましょう。

★足指を動かす★

- ①椅子に座り、片方の靴下を脱ぐ。
脱いだ方の足をもう片方の膝の上にあぐらをかくようにのせる。
（背筋は伸ばしたまま）
- ②のせた足の指の間に、反対側の手の指を入れる。



- ③手首のスナップを効かせ、肘を体から離すようにして動かし、足指をゆっくり曲げる。
- ④反対に肘を体につけるように動かし、足指をゆっくり伸ばす。

＊左右ともに 3 分間行う。

＊お風呂で足指のマッサージをすると習慣化しやすいのでお勧めです。

○白馬の子は冬シーズンにブーツを履いて過ごしているが、雪のある地域の子どもとそうでない地域の子供では足の形は違うのか？

→正確なデータがあるわけではないので、「雪のある地域の子どもたち」とひとまとめで言うことはできないが、スノーブーツを履くことは地域柄必要なことです。ブーツも足を計測し、足に合ったサイズや靴の内部がブカブカにならないよう、靴下の厚みも考慮した靴選びが良いと思います。スコットと履けて、スコットと脱げる靴はあまり好ましくありません。踵がしっかりしている。靴底が柔らかすぎない。足を甲で留められる靴を選びましょう。

○靴を履くよりも裸足で過ごした方がいいのか？

→安全な場所であれ裸足でもよい。足裏感覚の刺激、バランス能力と運動能力を高める。足裏からの刺激が脳を刺激して五感の発達にも有効です。ただつまづいたり、ぶついたりするリスクもあるため、リスクを考慮して条件が合えば裸足も良いと思います。

○お下がりの靴は良いか？

→靴全体のシルエットが保たれている。履き口が内側や外側に倒れていない（兄弟の場合、外反した足は似ることが多いため要注意）靴のかかとを踏んでいない。マジックベルトがちゃんと留まる。靴底の溝がきちんとある靴なら、お下がりも良いです。

○足が速くなるのは、足の形にも関係があるのか？

→足の速さは、足の形より筋肉の発達具合の差や体格差、運動神経の発達の差、脚の長さなどの違いなど様々な要素があります。小中学校の段階では足の形による足の速さはあまりないと思います。第2中足骨は第1（親指）より2mmほど長いですが、それより長いと蹴り出しの時、その指に体重が乗ってしまい、母趾で蹴り出しにくくなるため疲労骨折のリスクがある。まだ成長段階なので今から足のマッサージや正しい靴の履き方を心がけましょう。

○甲高で分厚いので、靴選びは甲が入るかで決めているため、サイズが大きくなってしまふ。靴選びのポイントはありますか？

→甲が入る靴で選んでください。一番長い足趾の先に1cm以上余っていることが大切です。また、靴ひもをしっかり結ぶことを意識してみてください。

○ハイアーチのストレッチはどのようにすればよいのか？

→ハイアーチとは、土踏まずが特に高く、関節が固い特徴があります。4年生くらいからふくらはぎの筋肉やアキレス腱の柔軟性が減少しやすくなります。アキレス腱を伸ばすストレッチや階段の一番下の段にかかとを後ろにはみ出させ、かかとを下に下げて10秒キープする。次につま先立ちをして10秒キープすることをやってみましょう。



足を前後に大きく開き、後ろ足のアキレス腱を伸ばす。反動はつけず、後ろ足のかかとは床から離さず行う。両足のつま先は前方に向けること。上体を前傾させて荷重すると負荷が高まる。
左右それぞれ30秒

○5本指の靴下を履くことは良いのか？

→靴の前足部に余裕があれば5本指の靴下も良いと思います。もし、靴の幅に余裕がなければ履かないようにしてください。2本指（地下足袋）も良いと思います。

足は健康の土台です。健やかな毎日を送るために、足元の健康から意識をしていきましょう。