



# ほけんだより 11月

令和3年11月11日(木)  
調布市立第一小学校  
校長 川島 隆宏  
養護教諭 村上 敏子

「すぐ疲れて、まっすぐたっていない。」「走り方がぎこちなく、よく転ぶ。」「走っている途中、靴がすぐ脱げてしまう。」お子さんを見ていて、こんなことはありませんか。

日本学校保健会「児童の足に関する実態調査」によると、何らかの足のトラブルを経験したことのある子どもは小学校低学年で31%、高学年で40%にもなっています。その原因の一つに、足が正しく育っていなかったり、靴が足に合っていなかったりすることがあると言われています。実際、子供たちの様子を見ていると靴ひもがほどけていたり、うわばきのかかとを踏んでいたり、サイズの大きい靴を履いていて歩きにくそうにしていたりしています。

小学校の6年間は、体の発育、運動能力の発達が顕著な時期であり、子供の足は1年間で1センチ伸びるといわれています。日々、自分の体を支えている「足」や「靴」に関心をもつことは、自分の健康づくりや運動能力の向上にもつながると考えられます。

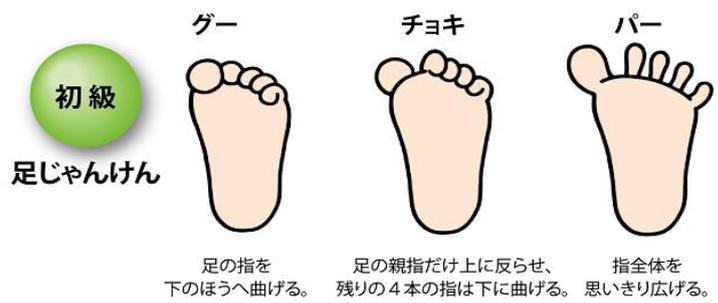
最近では、足の健康の大切さや正しい靴の履き方の理解を通して、足元から子供たちの健康づくりを進める「足育」という言葉も聞かれるようになりました。

第一小学校では、来年1月に講師を招いて、足育をテーマにした学校保健委員会を開催する予定です。足の健康について考えるいいきっかけになればと思っています。保護者の皆様から講師の方へ質問も受け付けますので、詳しくは、後日配布予定の御案内を御覧ください。

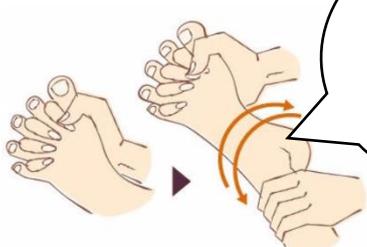


## 【おすすめ！足指体操】

足には、体を支えたり、運動したりするために大事な足のアーチ「土ふまず」があります。この「土ふまず」を育てるには、成長期に十分な足の運動、特に足指の運動が必要です。足指体操は、足の裏の筋肉を鍛えることに役立ち、大人の方にも有効です。ぜひ親子でも取り組んでみてください。お風呂に入ったときや寝る前など、裸足になるタイミングがおすすめです！



足の指に手の指を入れてぐるぐると回すだけでも効果あります！



# 冬がやってきます・・・

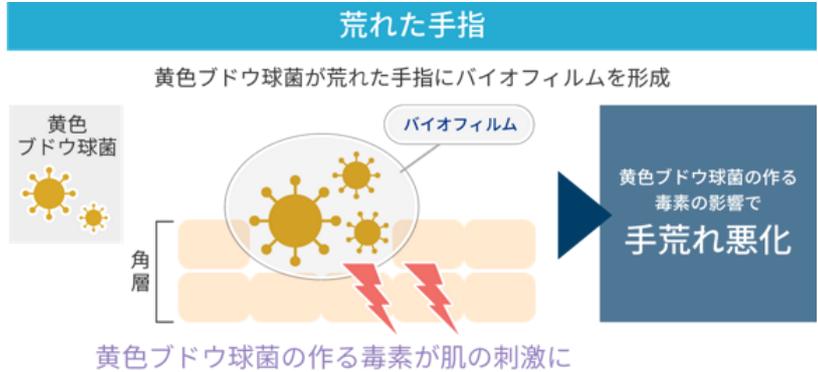
11月12日は「11（いい）・12（ひふ）」で「ひふの日」です。冬の寒さや乾いた空気は、皮膚の大敵。ひび・あかぎれ・しもやけに注意してほしい時期です。手荒れは、細菌の温床になりやすいので、感染リスクの上がる場合があります。悪化する前にハンドクリームや手ぶくろなどを活用し、皮膚を守る工夫をしていきましょう。もともと皮膚が弱く、「肌荒れ」「かゆい」「痛い」などのトラブルが起こりやすい人は、皮膚科で相談するなど早めに「作戦」を立てておきましょう。



## 手荒れが感染リスクを増加させる場合があります

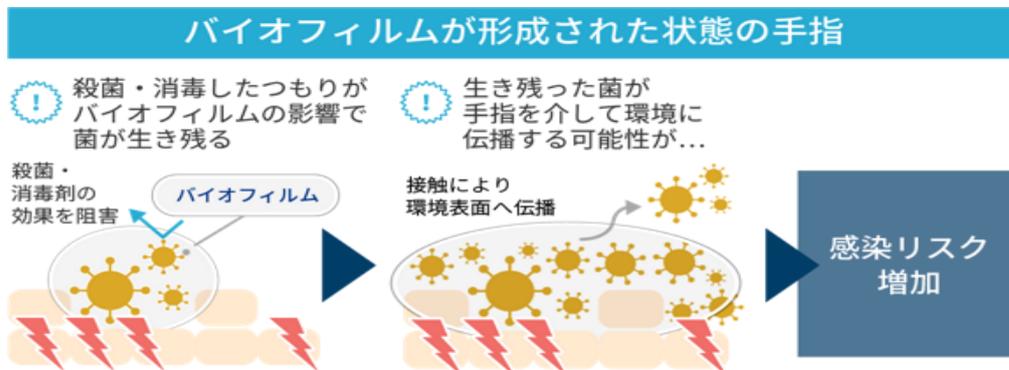
① 手荒れがおきると手指に「バイオフィルム」が形成されます

- ※「バイオフィルム」とは
  - 黄色ブドウ球菌が手荒れに吸着することで形成
  - 殺菌剤、アルコール、次亜塩素酸等の効果を阻害



	黄色ブドウ球菌保有率	バイオフィルム保有率
荒れた手指	32%	14%
健常な手指	6%	0%

② 手指消毒を行っても「バイオフィルム」が殺菌・消毒の効果を阻害する場合があります。



参考資料：健康教室 11月号  
Kao ホームページ

肌荒れする前にこまめに保湿しましょう。  
湯上りも肌が乾燥するので、おすすめです。