

令和4年2月28日

第12号

渋谷区立富谷小学校

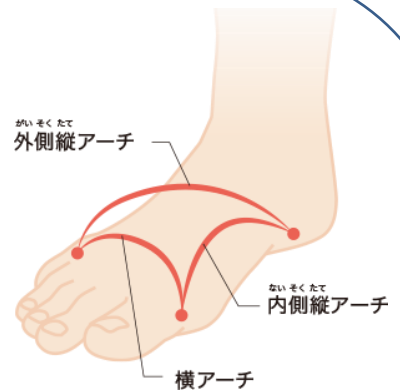
養護教諭

# ほけんだより

## 【保護者の皆様へ】

先日2月3日(木)に第2回学校保健委員会を開催しました。今回は、足育推進委員会の眞砂野様、早川様に「足育について」講話をして頂きました。対面で実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染症感染予防の観点からオンラインで行いました。講演内容を簡単にご報告させていただきます。ぜひ、ご覧ください。

- 人間は、300万年前から600万年という長い時間をかけて進化し、「直立歩行」を手に入れた。しかし、環境や遊びが大きく変化した現代。子どもたちの足には確実な変化が見られる。43%の小中高生が何らかのトラブルを抱えている。
- 一生自分の足で歩き続けるには、成長期に丈夫な足のアーチを作り、維持していくことが重要。足のアーチを育てるには、成長期に十分な足の運動、特に足指の運動が必要。加齢と共に足のアーチも低下していき、足が疲れやすく、立ってられないほど痛くなる。
- 身長が高くなれば足長(足の長さ)も長くなり、体重が増えれば足囲(足の太さ)も太くなるが、今の子どもたちは足長は長く、足囲は細い。運動不足などにより、足が長平たくなっている。
- 測定した足長と実際に使っている靴のサイズを比べると、約70%の子どもは大きい靴、約10%が小さい靴を履いていて、ぴったりな靴を履いている子どもは約20%と少ない。
- 小さい靴を履くと足が圧迫され、足のトラブルを招くが、大きすぎる靴でも、靴の中で足が動いて指先があたり、外反母趾や内反小趾などの足指の変形や陥入爪の原因になる。



講演時には、フットプリンターや計測器を使用し、教職員の足の計測を行いました。

是非、この機会にご自分が履いている靴や足のサイズを見直してみてください。

# 「足育のススメ」私たちがお手伝いします！

1 子どもたちの43%が足に何らかのトラブルを抱えています！

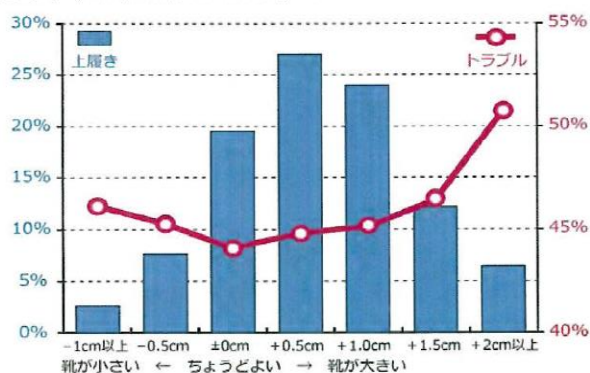
	トラブルあり	親指曲がり	小指曲がり	爪の痛み	まめ・靴ずれ	踵 痛	膝 痛	その他
小学校低学年 (n=3264)	31.5%	2.2%	3.8%	6.2%	3.8%	6.9%	9.9%	9.9%
小学校高学年 (n=3951)	40.3%	6.2%	7.0%	8.5%	4.7%	12.7%	14.2%	10.7%
中学生 (n=2019)	57.0%	10.2%	11.4%	15.4%	11.3%	12.8%	28.8%	15.0%
高校生 (n=814)	74.0%	14.0%	11.8%	14.9%	13.8%	16.1%	31.7%	13.4%
全体 (n=10048)	43.0%	6.2%	7.1%	9.5%	6.3%	11.0%	16.8%	11.4%

(公財) 日本学校保健会・JES 日本教育シューズ協議会 (平成 18 年～20 年 n=10000)

2 足に合わない靴を履いている子どもに足のトラブルが多いのです！

右の表をご覧ください。足のトラブル(赤い折れ線)が最も少ないのはどこですか？逆に、最もトラブルが多いのはどこですか？

足に合わない靴、特に正しいサイズより大きい靴を履いている子どもに足のトラブルが多いのです。



3 私たち JASPE 足育にできる6つのお手伝い ※すべて無料です。

～JASPE 足育推進委員は、専門家に加え、幼稚園・小学校教諭が中心メンバーです～

## Act.1 ギュッと足育

「ギュッと足育」はどなたでも、**10分**でできる**足育指導**です。

- 身体測定後の保健指導
- 保健集会
- 保健日より などで、簡単にご活用いただけます。

※資料は裏面 QR コードよりダウンロードできます。



## Act.2 出前授業

出前授業は、私たち足育推進メンバーが学校におじゃまし、45分の足育授業を行います。

- 低・中・高学年別 45分授業
- 土曜公開授業での実施も可能です。



