

保健だより



小山中学校
学校保健委員会号

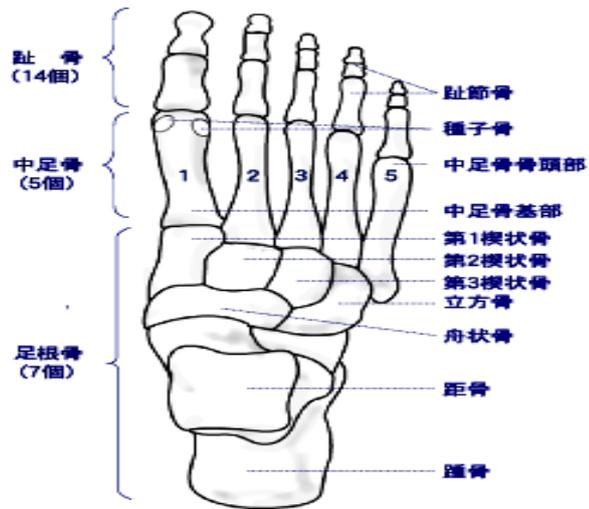
R5.9.26

9月13日【水】学校保健委員会を開催しました。スポーツ店の方を講師に、『健康は足元から』という題で、各部の代表生徒がスポーツシューズの選び方や、正しい靴の履き方について学びました。

足の骨

大小様々な28個の骨から構成されている。

各々の骨は互いに関節を形成しそれぞれに可動性を有していますが、1つ1つが靭帯や筋肉、腱などの軟部組織で支持され、重さによる強い衝撃にも耐え得る頑丈なつくりをしています。



靴がケガの原因になる理由

①靴の裏側「アウトソール」の劣化

アウトソールが劣化する事により滑って転倒しやすくなったりアウトソールが剥がれて大きなケガに繋がる原因にもなります

②サイズが大きい靴を履くことによるケガ

ジャストサイズの靴を使用するよりも指や足に大きな負担がかかっています。歩く際にすり足になりやすく転倒の原因になります。外反母趾の原因になり痛みが伴ったり、選べる靴が少なくなります。



③サイズが小さい靴を履くことによるケガ

指が圧迫される事により外反母趾の原因になります。同じく指が圧迫される事によりタコやウオノメが出来る原因になります。

圧迫される事により指に力が入らず巻き爪の原因になります。



足に合わない靴をはいていると

- ★ 爪水虫
- ★ まき爪
- ★ 外反母趾
- ★ 偏平足
- ★ ハイアーチ
- ★ ハンマートウ
- ★ ヒールタコ
- ★ 内反小趾
- ★ タコ
- ★ 魚の目
- ★ 踵骨棘
- ★ 足底筋膜炎

等の疾病になりやすく、治療が長期間にわたる場合も出てきます。注意してください。

正しい靴のサイズ

①つま先に1cm程度の余裕があるかを確認します。

※サッカー、陸上、野球等のスパイクは5mm～8mm程度。

②両サイド、甲部分などが問題ないか確認します。

③かかと部分が抜けないか確認します。

④全体的に圧迫、擦れ、痛みなど問題がないか確認します。



正しい靴のはき方、靴ひものしめ方

★ 一度、靴ひもを全部軽くゆるめる。

- 1 かかを床にトントンとさせて、シューズをかかるとに合わせてください。足の指動きますか。
- 2 靴ひもをしめていきます。

靴ひものしめ方のポイント

つま先から順にしめ上げる。
穴2つ目までは気持ちゆるめに、3目からはシッカリ
4、5、6と上がるにつれて強めにしめて固定する。

★ケガの予防になる。

★靴のフィッティング効果が高くなるのでストレスが少ない。



最後に『靴はサイズのあった靴を正しく履くことが大切です。靴は定期的に洗い、正しく乾かす事で機能も長持ちします。靴を洗った時は風通しの良い場所で陰干しをしてください。』と話していただきました。学んだ事は代表の部員から伝達があったとおりです。各部で生かしてください。