



ほけんだより 9月

8月の病気休み

熱…17日/10人 昨日熱…10日/10人 咳・鼻水…2日/2人 気管支炎…3日/1人
体調不良…3日/2人 夏かぜ…2日/1人 肺炎…8日/2人
感染症→ 手足口病…9日/7人

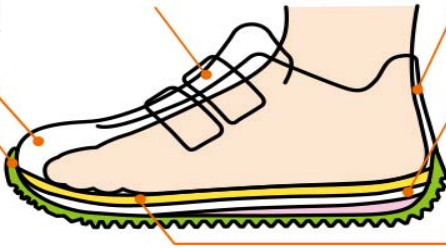
この夏は熱の続く夏風邪が多かったようです。プールも天気がいまいちの日が多く思い切り入れられないまま終わってしまいましたね。これからは活動しやすい季節です。生活リズムを整えて体を動かせる体内環境を作りましょう。

靴の正しい選び方!

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- 1 甲の高さが調節できる?**
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすです!
- 2 つま先は広く厚みがある?**
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- 3 つま先は少し反りがあがってる?**
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- 4 かかと部はフィットしてる?**
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- 5 靴底に適度な弾力がある?**
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- 6 足が曲がる位置で靴も曲がる?**
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



足トラブル

浮き指

立っているときに中指~小指までの3本が浮いて地面に接していない状態



外反母趾

親指の付け根の骨が出ており、人差し指の方向に曲がっている



内反小趾

小指の付け根の骨が出ており、関節が内側に向かっている状態

扁平足

内側の縦アーチが落ち、足裏がべたっと床に当たっている状態

