

# 学校保健 理論研修会 終了報告

テーマ	<p>「子どもの健やかな成長のために足の健康と靴の知識 ～足育とは？～」</p>	
日時	平成29年10月13日(金)	
会場	石狩市立南線小学校	
講師	<p>野崎 円 氏 (株式会社リハ・イノベーション フットケアトレーナー・理学療法士)</p>	
参加者	98名	
研修会 の 様子		<p>○子どもの体力低下の原因 国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性より学力を重んじる傾向が進み、日常生活で身体を動かす機会の減少を招いている。「よく食べ、よく動き、よく眠る」(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養、睡眠)という基本的な生活習慣を身につけることが重要であり、保護者の積極的なかわりが不可欠となる。</p>
		<p>○足に合わない靴を履いている子どもが多い！？ 小学生の足のトラブル72%！ サイズの合わない靴を履いているのが原因。小さい靴だけではなく、大きな靴も無理して履いていてもトラブルの原因となる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・扁平足</li> <li>・外反母趾</li> <li>・内反小趾</li> <li>・ハンマートウ</li> <li>・浮き指 などが起きるといわれている。</li> </ul>
		<p>○靴紐の通し方と締め方で変わる？！ 「丸ひも△平ひも○をつぶしながら引っ張る」 「親指側は下から 小指側は上から」通す *実際に先生が靴ひもを締めなおしてくれた靴で歩いてみると・・・ 「ぜんぜん違う！！」「歩きやすい！！」 けがの予防やパフォーマンスが上がるなどの効果も期待できる。</p>
		<p>○正しい靴選び 自分の足のサイズ、子どもの足のサイズ知っていますか？ メーカーによって靴の大きさは異なるので、ポイントは「踵に合わせる」こと。できれば中敷きをはずして合わせてみる。マジックテープやひも靴を選び、足に調節できるようにします。(バレエシューズはあまりおすすめしません) &lt; 3つのポイント &gt; ・靴と土踏まずがぴったりあうこと ・靴をはいたまま、つま先を指でさわって指がきつくない ・全体が軟らかすぎず、かかと周りがしっかりしている</p>