

10月

保健だより

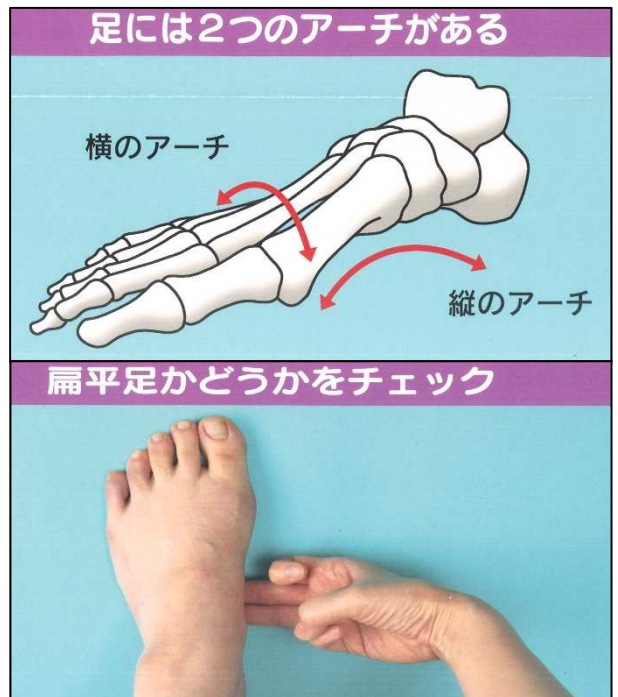
No. 11

2020.10.16(金)
宝達中保健室

外反母趾といえば大人の女性に多く見られるものですが、最近は、子どもたちにも多く見られます。なぜ外反母趾になるのか？原因と予防について見てみましょう。

へんぺいそく がいはんぼし 扁平足と外反母趾

足の裏には、本来縦方向と横方向にアーチ状の骨格構造が備わっています。この縦横のアーチがいわゆる「土踏まず」です。足のアーチは歩いたり走ったりするときに地面から受ける衝撃を吸収するクッションとしての働きや、地面をけり返す際のばねとしての役割を果たします。このアーチがくずれている状態が扁平足で、日本人の約7割に見られるともいわれています。扁平足は、足のトラブルにつながりやすく、中でも親指が小指側にくの字に曲がり痛みが生じる外反母趾は、その代表例の一つです。また膝痛、股関節痛、腰痛、肩こり、首の痛み、頭痛など、足だけでなく、全身にも悪影響を及ぼします。



足のアーチがつぶれているかどうかを調べる方法があります。足を床につけた状態で、手の中指と薬指を足の内側から土踏まずの中に入れます。中指と薬指の両方が第2関節まで入れば足のアーチは正常です。入らなければ、アーチがつぶれた扁平足です。



足のアーチがくずれている扁平足の方は、親指が小指側に変形する外反母趾になりやすく、特に足の先端部に力がかかるハイヒールなどをはくと起こりやすいので注意しましょう。

扁平足を改善するために

タオル寄せ体操



椅子に座り床にタオルを置き、足の指でタオルをつまみながら寄せます。

親指の輪ゴム体操



足の親指同士に太い輪ゴムをかけ、お互いに引っ張り合います。普通の輪ゴム10本でも可。

自分に合った足底板を作る



足底板を作り、アーチを矯正する方法もあります。

外反母趾の予防に足親指のストレッチ



①足の甲を手でつかみます。②もう一方の手で親指をつかみます。③足の甲の開きをしっかり閉じた状態で、親指をそのまま内側に引っ張っていきます。親指がくの字に曲がったまま固まってしまうのを予防します。

足のトラブル予防のための靴選び



「ハンカチ・ティッシュ」毎日持っていますか？

毎日持っている

毎日持っていない



これからの季節は、新型コロナに加え、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行する時期になります。感染症予防の基本は、まず「手洗い・うがい」です。

学校での手洗いの機会は、こんなにありますが…

- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 給食の前 給食の後
- 掃除の後 トイレの後
- 共有のものを触ったとき
- 特別教室での授業終了後
- 図書館を利用する前
- 図書館を利用した後

なんと！

10月7日の清潔調べの結果

ハンカチを持たない人…全校で**43人**

ティッシュを持たない人…全校で**82人**

*** 毎日、清潔なハンカチを！！**

ハンカチを持っていない人は、確実に洗う回数が減っているつまり**感染リスクが高くなる！**

延期になっていました「耳鼻科検診」の日程が決まりましたのでお知らせします。耳鼻科検診は1年生のみで、次のような日程で実施する予定です。

・1組-10月21日(水) ・2組-11月17日(火) ・3組-11月24日(火)