



令和3年1月12日(火)
東村山市立八坂小学校 保健室

あたらし 年としの始まり、3学期の始まりです。気持ちを新たに一日一日を積み重ねて、楽しい1年にして下さい。そして、日々の生活の土台となる心と体が健やかであるよう、健康づくりをしていきましょう。



～ お知らせ ～



3学期の身体測定が終わり次第、「健康の記録」を配付します。冬休み前に回収したばかりで、何度もお手数をおかけしますが、ご覧いただき押印をお願いします。

～ 今月の保健目標 ～

あか ころ せいかつ 明るい心で生活しよう!

“リフレーミング”という言葉を知っていますか？枠組み(frame)を再構築(re)するという語源で、自分の持っている物事の見方・捉え方を変えるという意味があります。

みなさんは水が半分入ったコップをどう見ますか？



はんぶん しか 入ってない!
(不満、マイナスな気持ち)



はんぶん も 入っている!
(満足、プラスな気持ち)



リフレーミングをすると人の短所も長所に変わります。たとえば・・・

ゆうじゆうふだん
優柔不断

じぶん かんが
自分の考えを
たくさん持っている

あきっぽい

こうきしんおうせい あたらし
好奇心旺盛で新しいことに
チャレンジできる

しつこい

ねば つよ
粘り強くて
何事にも興味がある

おこ 怒りっぽい

かんじゆせい ゆた じょうねつてき
感受性が豊かで情熱的

なにごと まえむ
何事も前向きに、明るく
とら ちから も
捉える力を持っていると良いですね。





コラム

足もとから健康を考える

今回は靴の正しい履き方と脱ぎ方（靴ひも編）です。これまでの日本の教育制度には、靴に関する教育が抜け落ちていました。靴行動[※]の教育を行うことが、子どもから高齢者に至るまでの、すべての世代の健康や安全を獲得することにつながります。

※靴行動とは、履く靴の機能性、サイズ適合性、装着状態のことを指す。

靴の正しい履き方と脱ぎ方

【靴ひも編】

- ①足を入れる。
- ②かかとをトントンして、かかとを靴の後端に合わせる。
- ③ゆるめておいた部分を下から順に、靴ひもの根元を持って、斜め上45度方向に力強く引く。
足の甲部分と側面部分に靴が密着し、土ふまずの部分まで靴が強くフィットする感触が確かめられるまで引っぱる。
- ④最後に、結び目を上から押さえて靴ひもが緩んでしまわないようにしながら、固く蝶結びをして固定する。
- ⑤手を使って蝶結びをほどく。
- ⑥一番上の穴から2～3段ぐらいまで緩める。
- ⑦靴のかかとを手で押さえて脱ぐ。
- ⑧脱いだ後は、ひもを緩めたまま幅も緩める。
- ⑨すぐに足を入れられる状態で靴箱へしまう。



①足を入れる

②かかとを合わせる

③下から順にひもを引き、足と靴を密着させる

④固く蝶結びをする

【履き方】



【脱ぎ方・しまい方】

⑤蝶結びをほどく

⑥ひもを2～3段ぐらいまで緩める

⑦かかとを手で押さえて脱ぐ

⑧ひもを緩めたまま幅も緩める

⑨すぐに足を入れられる状態で靴箱にしまう



↑正しい靴の履き方・脱ぎ方・しまい方の流れ（ひも靴（左足））

足はすばらしい芸術作品！

レオナルド・ダ・ビンチは、人間が2本足で立ち、歩くメカニズムを「^{げいじゅつ}芸術作品である。」と言ったそうです。足は、^{れきしじょう}歴史上の有名な^{ゆうめい}発明家も^{はつめいか}現代科学で^{げんだいかがく}も、^{かいめい}解明できない^{しく}仕組みをもった、すばらしい^{げいじゅつ}芸術作品なのです。

