



9月号

あおぞら

夏休み中もこまめな手洗いをして感染症予防に努めることができたでしょうか？宗岡中の生徒はビックリするほど男子も女子もハンカチをポケットに持ち歩いています。素晴らしい清潔な生活習慣ができますね。日中はまだ暑い日が続きますが、朝夕がほんのり涼しく感じられ、暗くなる時間が早くなっています。秋が近づいている証拠ですね。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

【足の健康について考えてみよう！】

<足のしつみ>

足の後方（かかと）：立った姿勢をしっかりと保たせる役割。靴のかかとにはしっかりとした芯が入っていることが大切。→**靴のかかとを踏んではいけない！**

足の前方：体のバランスを保って、歩く時に大地を足指全体で蹴っていく役割。靴幅は大きすぎても小さすぎてもよくない。

<こんな人はいませんか？>

：靴のサイズが合っていない。かかとを踏みつぶしている。ベルトやひもを全く使っていない。くつがやわらか過ぎたり、硬過ぎたり、すり減って傾いたりしている。

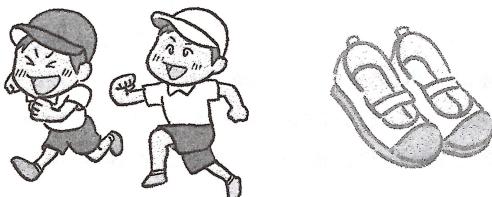
→靴には足を**保護して支える**という大きな役割がある。（ベルトやひもは靴を足にしっかりと固定させるためにある）靴の品質が悪かったり、自分に合っていないから、間違えた履き方をしていることで、捻挫などの外傷を引き起こすことがある。靴が子どもたちの足の成長を妨げるものであってはいけない。

<靴を選ぶ時は注意しよう！>

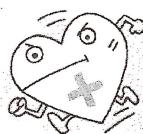
① **靴のサイズ**：つま先に余裕がないと、足が圧迫されて変形する。大き過ぎても脱げやすく、足の指に余分な力が入って疲れる。足が固定されないために捻挫もしやすくなる。

② **サンダル**：サンダルは足回りを固定するものがないので、長時間履くと下肢が疲労する。すり減り、靴底が傾き足関節に負担がかかることが多い。

靴の選び方、履き方ひとつで足の健康は大きく変わります。足は第二の心臓と言われています。体の土台である足の健康づくりから全身の健康づくりにつなげましょう。



9月9日は、救急の日



応急手当 正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

①

すり傷・切り傷

- A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する



- B すぐにばんそうこうを貼る。出血しているたら、ティッシュペーパーで押さえる

④

手足のねんざ・打撲

- A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする



- B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす

②

鼻血

- A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上に向く。首の後ろをたたく



- B 座って軽く下に向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する

⑤

つき指

- A すぐに引っ張って、筋を伸ばす



- B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす

③

やけど

- A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安



- B すぐに薬をぬる

⑥

足のこむら返り

- A 叩いて冷やす



- B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

答: ①A ②B ③A ④B ⑤B ⑥B

朝と夜に身長差があるのを知っていますか?

2 足歩行をする人間の身長は、朝と夜で異なります。身長が一番高いのは朝。逆に一番低いのは夜。なぜこのようなことが起こるのかというと…その原因是椎間板にあります。背骨は24個の骨によって構成されていますが、この骨と骨の間にありクッションの役割をしているのが椎間板です。椎間板（詳しくは椎間板の中にある髄核）は吸収性が高く、寝ているときに水分を吸ってふくらみます。そして、起きているときは、圧迫されて水分を放出し縮みます。これが朝と夜の身長の差となるわけです。では、朝と夜でどのくらい身長に差が出来るのでしょうか？椎間板1つが約1mm程度縮むと言われています。 $1\text{mm} \times 24\text{個} = 2.4\text{cm}$ という計算になりますね。個人差があるので、昼と夜でだいたい2cmくらいの差が出来ると考えられます。

身長を伸ばしたい人に 3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。

それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

栄養 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバラ

ンスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。

睡眠 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さと質が大事。

運動 睡眠時間が9~10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。

成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。

ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

