

ほけい
2たよし

平成23年9月3日
新山小学校

いきいきリズムで あさマラソンも きもちよく!!



2学期がスタートして5日目。夏休みモードから学校モードに切りかわりましたか。まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムをととのえて、残暑をのりきりしましょう。

あきのあさマラソンがはじまります

★月曜日から「あさマラソン」がはじまります。(9月5日～10月21日まで)

よいいすること

①走りやすいふくそう

・Tシャツ、短パンで登校しましょう。(スカートはきがえる)

②きがえ

・あせをかくので、きがえのTシャツなどをもってきます。

③あせふきタオル

・流れるあせを、タオルでふきます。顔をあらうとさっぱりします。

④すいとう

・あせがたくさん出るので、マラソン後には必ずお茶かお水を飲みます。

きをつけること

◇足にあった「くつ」をはきます。「くつ下」をかならずはきます。

……くつが大きすぎたり、あつそこだったりすると、足の変形や痛みの原因になります。(きついのもよくありません)

◇くつ下は、足のよごれをとる、くつずれをふせぐ、くつとあしを固定するなどの役割をします。足のためにはくようにしましょう。

◇かみの長い人は、ゴムでくります。まえがみの長い人はかみどめでとめます。

★生活リズムをととのえと、体のちょうしがよくなり、

気もちよい朝マラソン、学習につながります!

ねる時こくをまもり、出かける1時間前におきるようにしましょう。早ね早おき

おきたらまず1ばんに水で顔をあい、目をさませます。

あさごはんもしっかりと食べましょう。

トイレ(うんち)にもゆっくり入るゆとりをもちましょう。



あさごはん

あなたの足はだいじょうぶ?

☆扁平足(土ふまずができていない足)のため、足が疲れやすかったり、痛くなりやすかったりする人がいます。

また、「外反母趾」や「内反小趾」になりかけている人がいます。

扁平足

足の骨のアーチが低く、歩く時の衝撃を吸収しにくくなります。素足、裸足で歩くとよいといわれています。

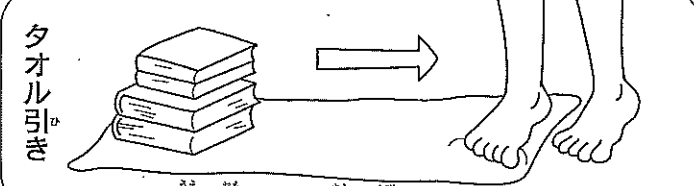
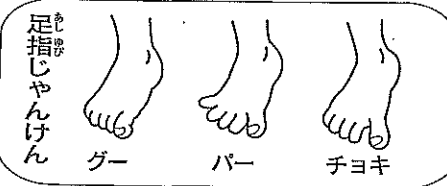


外反母趾・内反小趾

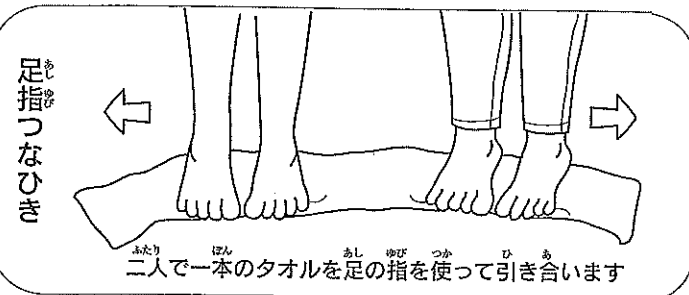
親指が付け根から小指側に曲がるものを外反母趾、小指が親指側に曲がるのを内反小趾といいます。小さい靴だけでなく大きすぎる靴でもおきます。



「足あそび」で足をきたえよう



タオルの上に重しをし、足の指でつかんでひきよめます



足指つなひき

二人で一本のタオルを足の指を使って引き合います

子どもの「くつ」えらび...

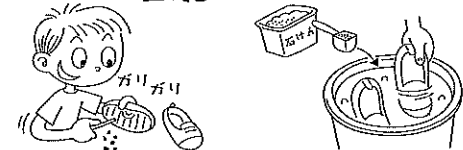
足のはばや「こう」のたかさが、あっていて、しめつけ感のないものにしましょう。

つまさは、おやゆびが、おし、ゆび1本分くらいのゆとりがあるといいでしょう。

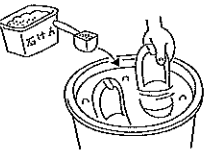
かかとが、あたって、くつに、くつが、あたらな、いもの方がいいです。



自分であらおう 自分の「くつ」



① 靴のよごれをおとす。まわりのほこりもはらっておく。



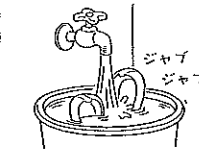
② 舌けんをくっつけてつける(10分くらい)。



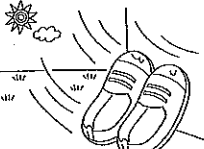
③ 外側をブラシで洗う。



④ 内側も洗う。



⑤ 水でよくすすぐ。



⑥ 風通しのよいところでよくかわかす。