



ほけんだより

2024年9月発行



台風一過の候、雨風の後の残暑に引き続き気を付けてゆきましよう。この夏はプールや旅行など沢山思い出を作りましたね。秋からはまた気分新たに散歩を再開したり、運動会や荒馬座などの行事にも取り組んでゆきましよう。

8月の病気休み…熱9人/11日 咳6人/10日 手足口病8人/10日 伝染性紅斑2人/2日 アデノウイルス1人/2日
溶連菌1人/2日 喘息1人/1日 RSウイルス6人/6日 大事取り4人/3日

防災の日



9月1日は「防災の日」 防災についてぜひ家族と話す時間を作りましよう。

非常用持ち出し品を家族でチェックしましよう！ □ 自宅近くの避難場所・集合場所は？ ・地域で決められている避難場所や災害が起きた際の集合場所を決めましよう □ 非常時の連絡方法は？ ・災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます ☆固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます ・遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しましよう □ 非常用持ち出し品は？ ・災害時に持ち出す荷物、救急備品の使用期限などを確認しましよう。

非常時の「備蓄品 持ち出し品」チェックリスト！

いつ起こるかかわからない災害に備えて、非常持ち出し品は日ごろから準備しておきましよう。必要な物は人それぞれ。何を準備するか家族で話し合っておきましよう。

非常袋のポイント！

- 持ち出し品は両手が使えるリュック型袋へ
- 軽くコンパクトに、玄関周りに置く
- 生き延びるのに必要なものを
- 自分や家族の状況に応じて優先順位を
- 定期的な中身をチェック、入れ替えを

食料品関係 (3日分)	<input type="checkbox"/> 米 □ 缶詰 <input type="checkbox"/> 乾パン・クラッカー <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> インスタント・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3ℓが目安)
医療品等	<input type="checkbox"/> 救急医薬品・常備薬・お薬手帳
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 (小銭も) <input type="checkbox"/> 預金通帳 □ 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証 □ 健康保険証
日用品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ □ 雨具 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 □ ロープ <input type="checkbox"/> 乾電池 □ 軍手 <input type="checkbox"/> めがね・コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ポリタンクなど <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 下着・上着・タオル <input type="checkbox"/> リュックサック

足の形は千差万別で「長さ」「幅」「形」等、ひとそれぞれ違いがあります。ほとんどの人が左右でも違いがあります。本当に履き心地の良い靴に巡り会うためには自分の足について良く知ることから始めましよう。

足の構造

足には大小 28 個の骨、筋肉、靭帯、血管、神経等からできています。しかし、私達が普段行っている立つ、歩くといった動作は実はとても複雑な足の構造によって支えられているのです。生まれたばかりの赤ちゃんの足の骨は軟骨でできており、立つこともできません。長い年月を経てしっかりとした骨格が形成され、大人と同じような骨になるには 16 年～17 年かかります。このことから、足が健全に発育するための靴選びの大切さがわかります。

足は第2の心臓

足の基本的役割である「立つ」、「歩く」、「衝撃を吸収する」といったこと他に、大切なことがあります。実は足は脳や心臓から遠い位置にあるために、血が心臓に戻りにくいのです。それをカバーするために、足は歩く時に血を押し上げるポンプの役目を果たします。地面を踏む、足を上げる時の筋肉の収縮弛緩により、ポンプ効果が起きるのです。これが「足は第2の心臓」と言われる理由です。

足のアーチについて

足には骨格で作られたアーチがあります。特に内側の縦アーチで地面に接地しない部分を「土踏まず」といいます。アーチには地面に接地する時に衝撃を吸収する地面をける力を助けるバネの役目があります。

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- ① 甲の高さが調節できる？
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
- ② つま先は広く厚みがある？
足の指で「路面をつかむ」ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りがあがっている？
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしている？
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある？
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。