

ほけんたいり3月

伊丹市立西中学校



❗ **クツヒモやベルトを、毎回キチンとしめてはきましょう。**

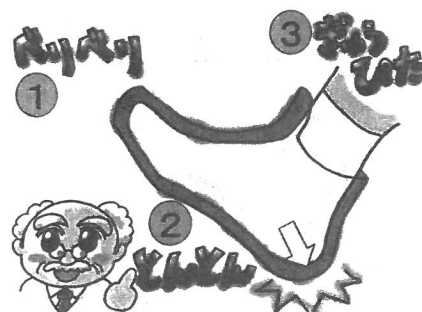
毎回、カカトを合わせ、ヒモやベルトを調節し、キチンとしめてはきましょう。クツひもをしめずにはくと、クツ内で足が前後左右にずれ、足のトラブルの原因になります。まちがったはき方をすると足に合わせたサイズ選びの効果も期待できません。とても大切なことなので、ぜひ毎回キチンと行って下さい。

正しいくつのはき方

くつをはくときに、つま先でトントンしている人はいませんか？

実はかかとでトントンするのが正解です。もちろん、足指をしっかり動かすためです。かかとでトントンしてから、マジックベルトをしめましょう。

実に43%の小中高生が何らかの足のトラブルを抱えています。



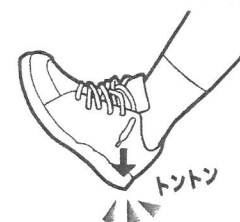
足とクツのことを学んで、足を健康にしよう。

【履き方】

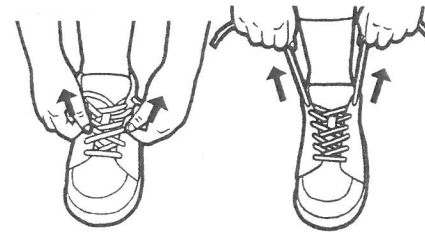
①足を入れる



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

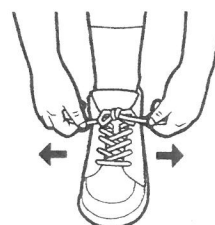


④固く蝶結びをする

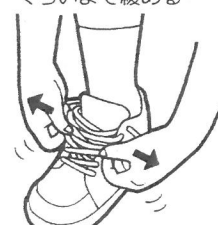


【脱ぎ方・しまい方】

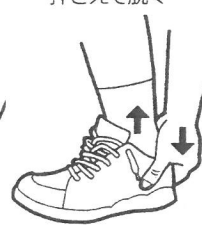
⑤蝶結びをほどく



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すぐに履け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））

【災害発生状況（場合）】

ケガで病院を受診した人

【災害発生状況（内容）】

