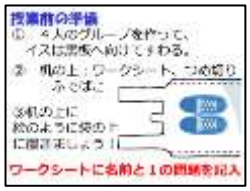
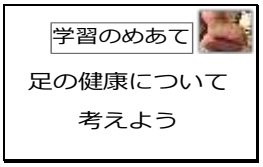
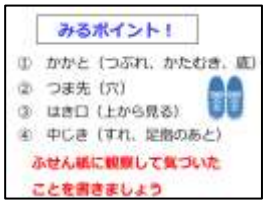
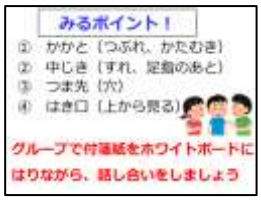
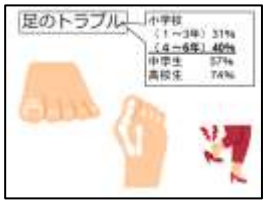
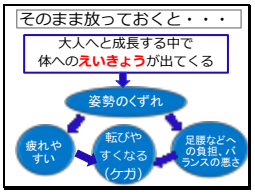
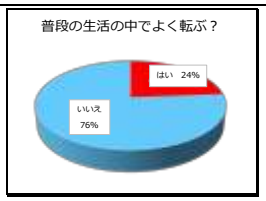
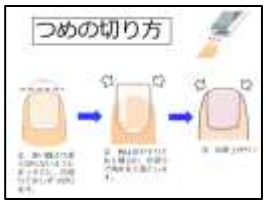
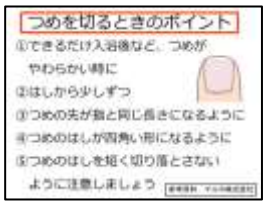
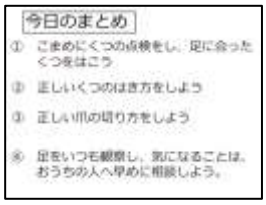
スライド①		事前準備:①4人グループの席にする（イスは黒板へ向ける） ②ホワイトボード配布 机の上に置くもの:靴を袋から出す（袋の上に置く） ワークシート、筆箱
スライド②		今日の保健の時間は、1学期の続きです。 健康のための3要素覚えてる？
スライド③		運動、食事、すいみんでしたね。 その中で運動の大切さをさらに深めて勉強しましたよね。 覚えていますか。体のどの部分でしたか？ 足でしたね。正しい靴のはき方を実践している人はいますか？やってみての感想を聞く。
スライド④		それでは、今日の学習のめあて です。 『足の健康について考えよう』 靴の観察のポイントを〇〇先生からお話をききましょうね。
スライド⑤		靴が健康でないと・・・足を守れないので、トラブルの原因になるかもしれません。 自分の靴を観察して、健康な靴かどうかを確かめてみましょう。 見るポイントをお話しします。 みるポイントは、4つあります！ ①かかとがつぶれていないか？かたむいていないか？ 靴底のかかと部分はすり減っていないか？外側？内側？ ②つま先に穴が開いたり、やぶれそうになったりしていないか。 ③上から靴を見たときに、足を入れる部分、履き口が傾いたり、やぶれたりしていないか。 ④中じきがすれていないか？やぶれたりしていないか。足指のあとがどこについているか。 よくみて、気づいたことを青の付箋紙1枚に1つ気づいたことを記入してください。書いたら、ホワイトボードの枠の中に貼ってください。 分からないことがあれば、聞いてください。でも、まずは自分で4つのポイントをよく観察してくださいね。時間は3分です。観察はじめ！
スライド⑥		時間になりました。次はグループでそれぞれ出した気づきについて話をしてください。また、お友達の靴で気づいたことがあれば、ピンクの付箋紙に書いて貼ってくださいね。 話し合い時間は3分間です。 はい、終了です。ホワイトボードを代表が前に持ってきてください。 色々な意見が出ていますね。 特に気になったのが、かかとで、外側に傾いている、左右差があると気づいたことが何点かありました。 **どうして、かかとが傾いていたと思いますか？** 児童:正しく靴を履いていない？立ち方がおかしい？歩き方？・・・ 足がグラグラしていたり、しっかりしていないと、姿勢や体の色々な部分に影響があったり、正しい歩き方ができていなかったり、靴を正しく履いていなくて、健康ではない靴になったのかもしれませんね。

		では、この靴を履き続けていると、足ってどうなると思いますか？ 足は体の土台なので、体にもトラブルがでてくる可能性もありますね。腰が痛い、膝が痛いなど・・・ 靴を観察して、4つのポイントで気づいたことは、おうちの人へ必ず話をして、靴の買い替え時期なのかもしれないことを相談してくださいね。 また、靴を見ることで、普段の姿勢だったり、歩き方、くつのはき方がみえてきます。 足のトラブルやケガを防ぐことができます。 みんなが靴を観察してるときに気になったところがありました。 中敷をとったら、砂がいっぱいとか、くさい・・・って言っている人が多かったけど。 靴の中は、ジメっとしているため、菌が繁殖しやすいです。 ですから、こまめにうわばき、外ばきをきれいにしましょう。
スライド⑦		この写真を見て下さい。とても小さくてわかりにくいですが、ウイルスが小さな傷から皮膚に入り込んで増えたものです。 皮膚科を受診して、ウイルス性イボと診断されました。 これは、ウイルスが原因なので増えたり、他人にもうつします。 1回の治療で完全に取り除けることは少ないので、何度か治療を繰り返すため時間がかかります。 もし、足に何か異常があったときは、おうちの人に相談をして、絶対にそのまま放置しないでくださいね。
スライド⑧		足のトラブルについて、全国の統計があります。 足のトラブル（靴づれやタコ、魚の目、巻き爪）が、小学校4～6年になると40%いるそうです。 年令が上がると、増えていますね。
スライド⑨		1学期の身体測定の際、先生がみんなの足の写真をとったのを覚えていますか？ みなさんの足もトラブルがある子が半分くらいいました。 この写真は小指が横を向いていますね。また、親指は地面についてなく、指が浮いています。
スライド⑩		この写真は左右、小指とその隣の指が曲がっていますね。 これは、一部でこのように多くのお友達に足のトラブルが起き始めようとしています。
スライド⑪		そのまま足のトラブルを放っておくと、どうなると思いますか？ 歩く時に、足指で地面をしっかり踏んで蹴ることで、前へ進むと前回話をしたと思いますが、体全体を支えている足ですので、そのままにしておくと、体重をうまく支えることができず、姿勢が崩れていきます。 疲れやすかったり、足腰などへの負担が増え、体のバランスが悪くなったりして、転びやすくケガにつながるといわれています。

スライド⑫		5月にとったアンケートでは、普段の生活の中でよく転びますか?と質問したら、4年生の4人に1人が、よく転ぶと回答していました。 足指が伸びて、まっすぐになり、しっかり足指を使って歩くことができたら、転ぶことも減って、大きなケガを防ぐことができるかもしれませんね。
スライド⑬		今まで学んだことを実践することで、転んだり、ケガを防いで、浮いた指や曲がった足も変わります。 靴のはき方や歩き方以外にも足のトラブルの原因となるものがあります。何だと思いますか? 保健室にも相談にくる子が意外と多いです。
スライド⑭		この写真をみて何か気になることはありますか? 爪が短いです。短く切りすぎているんですね。 ほとんどの人が爪の役割や正しい切り方を知らないので、トラブルを起こすことが多いです。 そこで、爪の役割と爪の正しい切り方の学習をします。
スライド⑮		毎日当たり前のようにしている立つ・歩く・踏ん張るなど爪がないとうまくできません。 足の爪は、歩く時に重要な役割をしています。 正しい歩き方を思い出してください。 かかとから床について、つまさき、足指で蹴ると話しましたよね。 足を上げる直前、必ずつま先が地面を蹴っています。 この時、体重を支えているのも、このつま先です。つま先は地面から力を受けます。爪がなければ、地面を蹴ることができないのです。 (模型を使って説明) 足も手も同じですが、骨は、指先ギリギリまでありません。このあたりです。触ってみますか? つめがない状態では、手では細かいものをつかむことができません。もちろん鉛筆で字を書くこともできません。 足だと、歩いたり、立ったり、バランスをとったりできないのです。 とても大切な爪です。さっきの写真のように爪を短く切り過ぎていると、正しい歩き方や走ったりすることが難しくなります。転びやすくなってケガへつながるかもしれません。 爪のトラブルの原因になります。例えば、短すぎると、皮膚に食い込んでしまったり。 正しく爪を切ることが大切です。 5月にとったアンケートで4年生では7割くらいが自分で爪を切っていると答えていたので、正しい爪の切り方の学習をしたいと思います。 みんな爪切り持ってきましたよね。
スライド⑯		それでは、正しい爪の切り方についてお話しますね。 授業前に今までの爪の切り方のイラストに〇印をつけたと思います。 その中で正しい切り方は、③です。この切り方をしていた子はいたかな? 正しい爪の切り方は、①赤い線より深く切らないように少しずつ黒い線のようにまっすぐ切ります。 ②角はやすりで丸く削ります。出来上がり! それでは、実際に爪切りの実習をしますが、先生がお手本を見せますね。 まず、爪切りの持ち方ですが、ぎゅっと握りしめず、親指を上にやさしく持ちます。

スライド⑰		それでは、みなさん、正しい切り方の練習をしましょう。 2人で一緒に使う模型を配ります。順番を決めていてくださいね。 まず、透明な爪から1人1回づつ切って、時間があれば、真ん中の色がついているものも切っていいですよ。 それでは、始めてください。
スライド⑱		それでは、みなさん爪を実際に切ってみてどうでしたか？児童→難しかった。 **爪を切るときのポイント** ①できるだけ入浴後など、爪がやわらかい時に ②端から少しずつ ③爪の先が親指と同じ長さになるように ④爪の端が四角い形になるように ⑤爪の端を短く切り落とさないように注意しましょう
スライド⑲