



学校だより



5月号

令和8年4月30日
江戸川区立瑞江小学校

土踏まず

副校長 阿部 貴広

新緑がまぶしい季節となりました。校庭にはさわやかな風と共に子どもたちの元気な声が響いています。新学期が始まり約1か月が経ち、子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきました。

先日行われた「1年生を迎える会」では、上級生が心を込めて準備した出し物や温かい歓迎の言葉に、1年生は嬉しそうな表情で参加していました。会の中では笑顔があふれ、学校全体が一体となる温かい時間となりました。上級生の優しさや思いやりに触れた1年生にとっても、学校への安心感や親しみが一層深まったことと思います。

会の後の中休みには、1年生が初めての校庭遊びを行い、広い校庭で楽しそうに遊ぶ姿が見られました。友達と追いかけてっこをしたり、遊具で楽しそうに過ごしたりと、のびのびとした様子が印象的でした。

また、登下校時や校内では「おはようございます」「こんにちは」「きょうなら」と元気よく挨拶をする子どもたちの姿も多く見られるようになりました。こうした日々の積み重ねが、安心して過ごせる学校づくりにつながっていくものと感じています。

いよいよ運動会練習が本格的に始まりました。練習に向けて意欲を高める様子や、友達と声を掛け合いながら取り組む姿からは、行事に向けての期待や高まりが感じられます。運動会は、体力の向上だけでなく、協力することの大切さや達成感を味わう貴重な機会です。運動会当日に向けて、一人一人が力を発揮できるよう支援してまいります。また、気温の変化が大きい時期でもありますので、体調管理には十分にご留意ください。ご家庭におかれましても、引き続きお子様の健康面や生活リズムへのご配慮をお願いいたします。

さて、話題は変わり、お子様の足の裏「土踏まず」をじっくりとご覧になったことはありますか。

「土踏まず」は、直立歩行する人間の大きな特徴です。足裏にアーチ形状の隙間があることで、小指・親指・かかとの3点に力が入り体を支えています。近年、その「土踏まず」の低い子どもが増えているそうです。「土踏まず」がつくる隙間はクッションの働きをしており、それがないと地面からの衝撃の吸収や緩和が難しく、足全体の負担が大きくなり、少し歩いても疲れやすくなります。では、どうして「土踏まず」ができにくくなるかと言えば、地面を蹴る、足の指を曲げたり伸ばしたりして体を支える生活や運動が減ってきているというのです。例えば電車やバスに乗車した際、つい空席を探してしまいがちですが、立って乗れば、車体の揺れに合わせて自然に足の指を曲げたり伸ばしたりしながら足の指に力を入れています。また、家の中で動かない時間が増えれば、自ずと足の指を鍛える機会は減っていきます。運動会前に、お子様と「健康づくり」を考えてみるのもいかがでしょうか。

