

# 保健だより

## 歩く会特集号Ⅰ

茨城県立水戸第一高等学校・附属中学校

保健室令和7. 7. 30



### ◆◆ いよいよ夏休み！ 歩く会に向けての準備を！ ◆◆

夏休みが始まりますね。4月から慌ただしくてあっという間だった人も、存分に楽しめた人も一区切り、ということでホッとしているのではないのでしょうか。学習、部活、趣味・・・予定は各々だと思いますが、健康と安全に十分に留意してすごしてくださいね。

夏休み後は、体育の授業で歩く会のトレーニングが開始されます。暑さの中でのトレーニングになりますので、夏休み中から計画的に準備をするようにしてください。夏休み中に練習するときには、一日の中でそれほど暑くない時間帯を利用しましょう。短い時間でも継続して取り組めるとよいと思います。中学生は体育で配付された「体力アップチャレンジカード」を活用するとよいですね！

練習時には水分補給を忘れないでくださいね。

◇第77回歩く会 10月11日(土)、12日(日) ※順延18日(土)、19日(日)

### ◆◆ 運動靴を早めに準備して履きならしめておきましょう ◆◆

ウォーキングシューズは、ランニングシューズよりも重さがあることをご存じですか？ウォーキングシューズはある程度重めに設計され、振り子の原理と同じように、疲れたときでも「あともう一歩」が踏み出しやすくなっています。ウォーキングシューズは足を前に出しやすく、またつま先で地面をけり出して歩くことから、ちょうど土踏まず部分あたりが柔軟に曲がるように作られています。

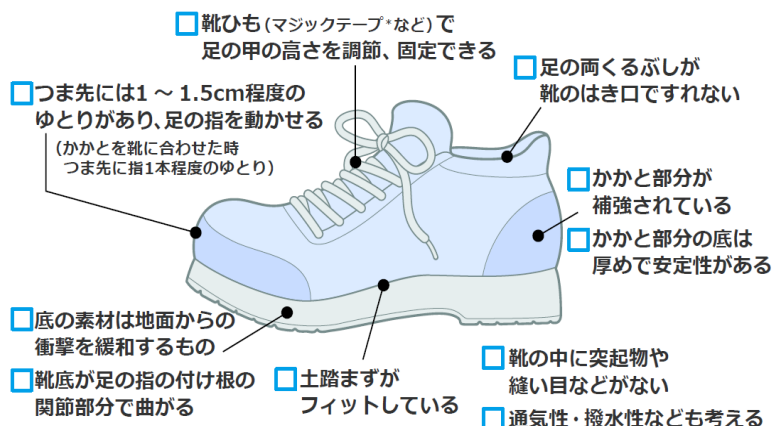
歩く会は長時間にわたって長距離を歩くので、できれば足の疲労や足首、膝、腰への負担の少ないウォーキングシューズがおすすめです。

※必ず両足とも試し履きをしてから購入することをおすすめします。歩行時、靴の中では足が5～6mm程度前後に動き、つま先をけり出すときには指が大きく広がります。そのため、つま先部分に1cm程度の余裕があるかどうかを確認することはとても大切です

軽く歩いてつま先と足の甲がキツくないかをまず確認してみてください。

※なるべくなら午後に購入しましょう。人間の朝と夕方では、だいたい0.5～1.0cmくらい大きさに差があると言われています。このとき、靴下も実際にウォーキングをするときに履くものを用意すると、自分の足にマッチしたシューズが見つかりやすくなりますよ。

#### きつすぎず、ゆるすぎず、足全体にフィットする靴です



4月～6月で実施した健康診断で、受診が必要な場合は夏休み等を活用し早めの受診をしましょう。また結果については学校まで報告をしてください。よろしくお願いします。

## 不安や悩みがあるときは……一人で悩まず、相談しよう

相談する・・・とは言っても、誰かに相談することにハードルを感じる人も多いようです。「自分の心の問題だから。」「自分を助けられる人なんていない。」「一人で解決するべきだ。」等の思い込みがあるようです。我慢や気合いで解決できる問題ではなく、むしろ誰かに頼ったり助けてもらったりことは未来の自分への前向きな選択です。人に話すことで自分の気持ちの整理になったり、新しい視点のヒントが見つかったりすぐに解決しなくても「次に何をすればよいか。」が見えてきたりするものです。

水戸一高・附属中

### 「こころの相談室」

オンライン相談窓口

Google form から  
相談を申し込みます  
気軽に連絡してくだ  
さい



### いばらき子どもSNS相談

県内の中学生・高校生向けのSNS相談

- ◆県内在住、在学中の中学生・高校生
- ◆相談時間 17:00～22:00
- ◆専門のカウンセラーが話を聞いてくれます。まずは右のQRコードを読み込みお友達登録をしましょう。時間になったら相談開始のお知らせ通知が届きます。

茨城県教育委員会



### 思春期の悩み事相談(ヤングコール)

029-305-7563

相談受付時間 9:00～17:00

いはらき思春期保健協会

### いばらきこころのホットライン

029-244-0556 (月～金曜日)

0120-236-556 (土日曜日)

受付時間 9:00～12:00 13:00～16:00

茨城県精神保健福祉センター

### 子どもホットライン

いじめ・不登校・友人関係・性の問題・大人  
社会への不安など子ども専用の相談窓口

24 時間対応 029-221-8181

メール相談 [kodomo@edu.pref.ibaraki.jp](mailto:kodomo@edu.pref.ibaraki.jp)

茨城県教育委員会の HP に県の相談機関が掲載  
されています。

茨城県教育委員会

#### ■SNS等で相談するときの注意

LINE や X 等の SNS で相談したいと思い人もいる  
かもしれません。しかし、使い方を間違えると犯罪  
に巻き込まれる危険性もあります。

名前や住所を教えたり、直接会ったりすることは  
危険な場合もあるため、注意が必要です。もし、SNS  
で相談したいときは茨城県教育委員会や厚生労働  
省等の公的機関の相談窓口を利用するようにしましょう。

### 24 時間子供 SOS ダイヤル

24 時間対応 0120-0-78310  
(なやみいおう)

全国統一ダイヤル