



# 二葉だより

令和4年11月30日 NO.9

墨田区立二葉小学校

校長 山崎 隆



## 新しい年を迎えるにあたって～足からの健康～

副校長 関口 亮治

11月27日は開校記念日でした。前日26日に予定していた開校117周年を祝う二葉まつりは雨天のため28日に延期し、実施しました。26日午後にはPTA主催の二葉フェスタ2022が行われました。二日間に分かれていましたが、どちらも、子供たちの一生懸命に取り組む姿や成長した姿、そして楽しむ姿が見られました。感染症対策のための規模縮小や制限が続いていますが、保護者、地域、関係者の方々のご理解とご協力を賜り、実施することができました。感謝申し上げます。



さて、明日から師走となり、間もなく新しい年を迎えます。今年一年を様々な視点から振り返ることと思いますが、健康についてはいかがでしょうか。

足にまつわる話です。

足について、「28」という数字があります。どのような数なのでしょう？

これは、片方の足の骨の数です。「28」は多いのでしょうか、それとも少ないのでしょうか。

両足では56になります。身体全体の骨の数は206個とされています。体全体の約4分の1が足先に集中しているのです。

なぜ、足先にこれだけたくさんの骨があるのでしょうか？

それは、他の動物と違って二足歩行ができる、走ることができる、ジャンプすることができるためです。そして、二本の足で体を支える強さをもたせるためでもあります。そのため、これらの骨にたくさんの筋肉や関節、腱や靭帯が複雑に組み合わせられる構造になっているのです。「足は人間工学上、最大の傑作であり、そして最高の芸術作品である。」とも言われています。

このようにすばらしい足ですが、足にトラブルを抱える事例が報告され、足の健康が懸念されています。正しく靴を履き、たくさん運動をして足を健康にしていきたいものです。

足からの健康を意識して、令和5年も元気に過ごしていきたいと新年のめあての一つにしています。

