



## 保健目標

くつを正しく履きましょう



靴のサイズは合っていますか



# ほけんだより

第 437 号 令和 6 年 7 月 1 日 光明第八こども園

本格的な夏がやってきました。暑い季節、大人はサンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態です。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴を履くことが大切です。

## 1歳児の足のレントゲン写真



骨と骨の間は軟骨でできています。子どもの足骨が未完成な時期（骨が柔らかい時期）の靴選びや履き方は、足の成長・姿勢・運動機能に影響することをご存じでしょうか？

足は体全体を支える土台で、「一生の足の基礎は、足骨がほぼ完成する 6 歳までに決まる」とも言われています。



こんな時、プールはお休みです！

- ◆ お腹の調子が悪い時
- ◆ とびひがある時
- ◆ 絆創膏やテープ類を貼っている時
- ◆ 目の充血、目やにがある時
- ◆ 中耳炎や外耳炎の時
- ◆ その他、風邪気味だったり朝ごはんが食べられなかった日 良く眠れなかった日 など

\*当園では安全にプール遊びができるように“監視員”を立てて活動しています

## 0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。

子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

### よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



### 歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約 7 ~ 8mm のゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

### 立った姿勢ではいてみてチェック！

- 歩き方が不自然ではない？
- 痛いところはない？
- かかとがぶかぶかしていない？

## 3・4・5歳の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

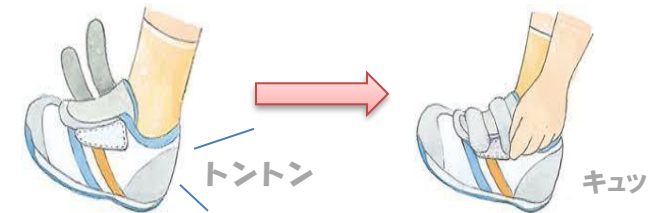
合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしましょう。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に 5mm ~ 1cm のゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

### 正しい履き方



かかとを軽く地面に打ちつける つま先を上げたまましめる