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　光明第二保育園

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。

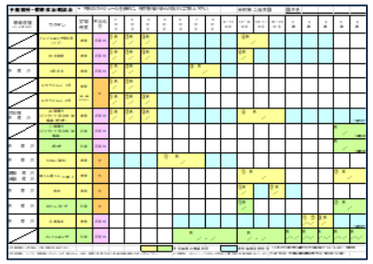
1歳児の足のレントゲン写真

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。

健康カードのお願い

「健康カード」を返却致します。裏表を見直していただき、予防接種など追加・変更した箇所がある場合は、追記をして速やかに園にお戻しください。ご協力をお願い致します。



記名のお願い

靴も同じメーカーや似た靴を履いているお友達がいます。間違えやすいので持ち物にはフルネームでの記名のご協力をお願い致します。

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

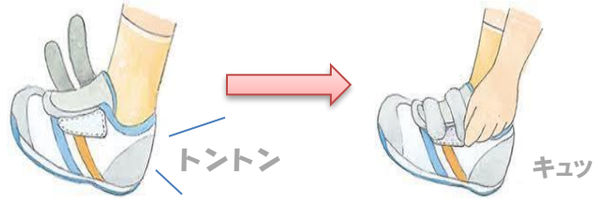
3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

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