

# あんぜんだより R5. 秋号

朝晩の暑さも少しだけ和らいできましたね。暑い夏の間いっぱい楽しんだ水遊びもそろそろ終わり、9月末の運動会にむけて、戸外で遊ぶ機会がふえてきました。そこで子ども達の身体をケガから守るために大切な『くつ選び』のポイントをお知らせします。どうぞ参考にしてくださいね。

## くつえらびのポイント5

- ① つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの  
幼児期に指を十分動かしていないと、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達しないままになり、転びやすい、歩くとすぐ疲れやすくなる。
- ② かかとのまわりがしっかりしているもの  
かかとの骨がしっかり成長しないと、足の変形・O脚、X脚、へん平足などの原因になります。
- ③ 靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるとケリだしやすい。
- ④ 甲の部分が足にフィットしていると自然な歩行に。
- ⑤ 自分でぬぎはきできやすいもの。お気に入りの一足に♪

子ども達が毎日履く靴、すぐに大きくなるし…と、ついつい大きめの靴を選んでしまったりしていませんか？大きすぎると脱げそうになるのが気になり、思い切り動くことができなったり、変な力が入ってしまいます。また、いつの間にか小さくなっていることも…。幼少児は足の発育が早いので、3、4か月ごとの見直しが必要です。つま先のゆとりは10ミリまでをめやすに。



## 年齢別に…

### ヨチヨチ



素材はやわらかく足になじむもの  
足首のくびれまで深さがあること  
かかと部分も補強されたものがないです。

### トコトコ



1歳から2歳にかけて歩き方がかわります。とことこ歩きになると運動量も増え、汗をかきやすくなるため通気性、吸湿性も大切。きちんとフィットして脱げにくいものを。

### 走るよ～

2歳ごろから何でも自分でやってみたい時期ですから、靴も自分で着脱しやすいものを。靴がはけたら「じょうずに履けたね」といって、ほめてあげてください。そしてちゃんと履けているか「かかとはのびてる？」「マジックテープはとまっている？」チェックしてあげましょう。



幼児クラスになると運動量が飛躍的に増え、足の骨や土踏まずの形成も急速に発達します。土踏まずの形成は、3歳ごろからはじまります。運動量が激しいので靴が傷みやすくなり、足にも負担がかかってきます。かかとの痛み、足指の変形、皮膚炎、靴ズレなどのトラブルがでやすくなるので、注意してあげてください。靴の構造も激しい運動にも対応できるかかとやつま先が保護されたものを選んでください。

靴内の湿度が上がると、雑菌が繁殖しやすくなります。こまめに洗って乾燥させてあげてください。

幼児クラスの子供達が一日のうちで一番長く履くのが上靴です。大事なのは、はきやすさとあがりやすさ。そしてやっぱりかかとかかとがしっかり固定されているもの！かかとかかとが不安定だと、足の指先で体を支えてしまうことがありますよ。かかと部分がしっかり固定されていると、歩く際に安定します。かかとの骨の成長の為にもかかと部分がしっかり固定されている上履きを選びましょう。もし、お子様が上履きのかかをとを踏んでいる時には、サイズが小さい、時間をかけずに早く履きたいなど理由があるかもしれません。



9月末には運動会も予定されています。踊ったり、走ったり♪今履いている上靴も、サイズなど確認しておいてくださいね。

