



## 足元から健康を育てよう



健康な身体づくりの第一歩は“毎日履く靴選び”から始まります。これから大きく成長する子どもの足にとって靴選びはとても重要です。足に合った靴は「歩く・走る・遊ぶ」をサポートし、足の健やかな成長とけがの予防につながります。靴は、子どもたちの足の成長を考えて選びましょう。



### 足の指をちゃんと動かさせていますか

- \* 乳幼児期には、足の指をたくさん動かして遊ぶことが大切です
- \* 靴の横幅は、ゆるすぎず、きつすぎないものを選びましょう
- \* つま先部分には5~10mm程度の余裕があると適切です

### かかとをしっかり支えられていますか

- \* 靴のかかところが柔らかいと、足元が不安定になります。かかと周りに適度な硬さのある靴を選びましょう
- \* 靴底が大きくすり減ったものや、かかどがつぶれた靴は形が崩れて、歩きにくくなるため使用は避けましょう



### 足にフィットした靴で転倒予防

- \* 横幅の調整ができない靴は避けましょう。乳幼児には、マジックテープなどでしっかり調整できるタイプがおすすめです
- \* 足に合わない靴は、転倒や足の変形の原因になることもあります。成長に合わせて、定期的にサイズやフィット感を見直すことが大切です

### 靴の曲がる位置をチェック

- 歩き始めは靴底が曲がらない安定したものを選びましょう。動きが活発になったら、つま先から1/3の位置で曲がるものが理想的です
- \* 実際に靴を履かせて、歩く様子を観察しましょう
- \* 靴底が硬すぎると、前に進むための蹴り出しがうまくできず、歩きにくくなります

### 素材に機能性を!

- \* 通気性や吸水性に優れた素材を選ぶと、足が蒸れにくく快適に過ごせます
- \* こまめに洗える素材の靴を選ぶと、清潔に保ちやすく衛生的です



### 乳幼児の上履き選びのポイント

「上履き」と聞くとバレースューズを思い浮かべることが多いかもしれませんが、まだ靴に慣れていない乳幼児には、外靴と同じぐらいしっかりとした作りのものを選ぶことが大切です

## 靴を正しく履いて転倒を防ぐために

怪我(転倒)を予防するために、足にあったサイズの靴でも

- ・乳児が靴を履く時(履かせる時)は正しく履けるような大人の手助けが必要です
- ・幼児も正しく履けるような声掛けを繰り返すことが大事です

\* 靴の履き方・履かせ方 \*

- ① 足を入れたらかかとをトントンして、靴にかかとを合わせます
- ② マジックベルトを足幅に合わせてギュッとフィットさせます
- ③ 足がフィットしたのを確かめて、マジックベルトを固定しましょう

## 足の健康づくりのために

### 足を清潔に保ちましょう

- \* 毎日、靴下を清潔なものに履き替えましょう
- \* 入浴時には、足の指の間まで丁寧に洗いましょう
- \* 爪は定期的に正しく切りましょう(深爪や伸ばしすぎに注意!)



### 足指のストレッチ

疲れた足には、「手と足の握手」ストレッチがおすすめ！ 足の指を1本ずつ優しく握って動かすことで、血行がよくなりリラックスできます。



### 足指じゃんけんで楽しく運動！

「グー・チョキ・パー」と足の指を使ってじゃんけんしてみましょ。遊びながら足の筋肉を動かすことができ、楽しく健康づくりができます。



グー・チョキ・パー

お子さんの足は、これからどんどん成長していきます  
毎日のちょっとした心づかいが、元気な足と身体づくりの第一歩になります

「おおきなあれ(保育園の保健だより)バックナンバー」は  
こちらからご覧いただけます

