

もうすぐ、そつえん、しんきゅうです！ 1ねんで、みんなおおきくなりました。あしも おおきくなって、くつが きつくなっていないかな？ げんきにあそべるように、たしかめてみてね！

## 『足育』ご存じですか？

足育とは、“子どもに足、靴（選び方、履き方）、靴下、爪の正しい知識や役割などを伝えること”と定義されており、理想的な足作りを目標としています。特に3～7歳が一番大事な時期です。

最近、**・扁平足**（土踏まずがない）**・浮き指**（指が地面に接しない）**・外反母趾**（親指が内側に曲がる）**・巻き爪**（爪端が巻き込む）など、足のトラブルを抱える子どもが増えています。足の成長期に合わない靴で過ごしていると足だけでなく、体全体のゆがみにもつながってしまいます。靴選びは健やかな健康のために必要不可欠なのです。

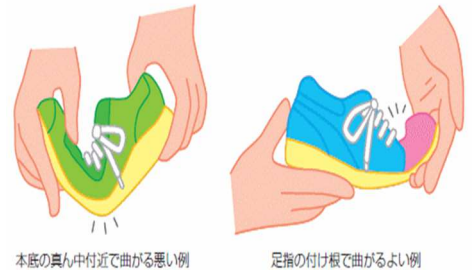
## 靴の正しい選び方！

### 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。



- ① 甲の高さが調節できる？  
足に合わせて調節できる、マジックテープがおすすめです！
- ② つま先は広く厚みがある？  
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りあがってる？  
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしてる？  
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある？  
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？  
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



### 靴が足に合っていないと

大きい靴⇒隙間が出来て体が揺れ、正しい筋肉の発達ができない

小さい靴⇒足や爪の変形につながる

厚底、底の硬い靴⇒けりだしがうまく出来ず、ふくらはぎの筋肉が育たない

★こどもが抱っこをせがむのは足のトラブルや筋肉不足の可能性も考えられます

### 正しい靴の履き方は

ガバー・トントン・ギューが合言葉！

1. ガバー⇒履き口を大きく広げる
2. トントン⇒かかとを地面でトントン
3. ギュー⇒マジックテープをとめる！

### 靴の買替のサイン

- ① 4か月に1度は中敷きをチェック
- ② 先端とつま先の差が5～7mmになったら
- ③ かかとが半分以上すり減っている

進級前に一度チェックしてみてくださいね！

★靴の脱ぎ履きの練習中のお子さまは、マジックテープ1本のくつが扱いやすいようです。

★最近流行りの厚底靴の弊害  
足の裏はバランスを感知するセンサーで一杯です。厚い底では、このセンサーは働かないので、機能は退化していきます。そして、歩く為の筋力も低下させます。  
履く場合は、お休みの日など短時間にしましょう。