

# ほけんだより



昼間はまだまだ汗ばむ日もありますが、朝夕は随分と涼しくなってきました。お布団も洋服も衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

## ご存じですか？靴の選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

## 靴を選びポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか？  
足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつ等がよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？  
目安は、かかとに子どもの指が1本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっているものを選びましょう。
- くつ底は硬すぎず、適度な弾力性はありますか？  
適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- かかとは硬くしっかりしていますか？  
かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。
- 素材は吸放湿性に優れていますか？  
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

気候もよくなり秋を見つけに散歩に出掛けることも増えてきます。朝、雨が降っていても雨が上がると園庭で遊んだり、散歩に出かけることもあります。長靴では足にフィットしないため、危なくて散歩や園庭で思いっきり遊べません。雨の日も必ず、運動靴を用意していただくようお願いいたします。また靴のサイズが あっているか一度みてあげてくださいね。