



ほけんだより

令和7年11月発行
大府市保育園看護師



朝夕の冷え込む日が増えてきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体づくりを心がけましょう。

サイズの合わない靴に要注意

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きぐせのついたお下がりの靴…こんな靴を履かせていませんか？こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、こどもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感ほこまめにチェックしましょう。購入するときは、しっかりとサイズを確認してください。

靴選びのポイント

- ☐ 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- ☐ つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- ☐ かかと部の支えがしっかりしている
- ☐ 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- ☐ 靴底に弾力がある
- ☐ 適度にやわらかく、通気性のよい素材



靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つことになり、土踏まずの形成に悪影響がでることがあります。こどもの足は1年間に約1cm伸びると言われています。3～6歳頃の成長が著しい時期こそ、適切な靴選びが重要です。

サイズを確認する方法として、インソールを外して足をのせ、サイズを確認する方法があります。再度見直してみましよう。



『こどもの体力向上を目指して』 ☆ケンケンパ、スキップであそぼう☆

0・1・2歳児 「片足でケンケンパ」
大人と一緒に片足で立てるかな？
立てたら、ケンケンパをしてみよう。

3・4・5歳児 「スキップ」
まずは大人の手本を見てみよう。リズムよくスキップしてみよう。
地面に道路をかいいたり、大人と競争してみたりするのも楽しいですよ。

