



# ほけんだより

第 425 号 令和 5 年 7 月 1 日 光明第八こども園

本格的な夏がきています。体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。今月はくつ選びのポイントをお知らせします。

毎日履くくつ選びが大切なことは解っていても、ついつい大きめのくつを選んだり、値段やデザインを優先していませんか。合わないくつを履いていることで、外反母趾や扁平足、浮足などといった足のトラブルを持つ子どもが増えています。定期的にチェックし、健康な足の成長を促しましょう。

## 子どものくつのサイズ

\*あくまで平均の目安です

BABY	
ベビーサイズ	
▼参考年齢	▼靴のサイズ
新生児～	8～11 (cm)
～6ヶ月	9～12 (cm)
～1歳	11～13 (cm)
～2歳	12～14 (cm)
～3歳	13～15 (cm)

KID'S	
キッズ(ジュニア)サイズ	
▼参考年齢	▼靴のサイズ
3～4歳	14～16 (cm)
5～6歳	17～18 (cm)
7～8歳	19～20 (cm)
9～10歳	21～22 (cm)
11～12歳	22～24 (cm)

現状の足の大きさにぴったり合うくつを選ぶのではなく、足の成長を考えて0.5mm～1cm程のゆとりをもって選びましょう。

子どもの足は成長ペースが早いので、3歳までは3か月ごとに、3歳以降は半年ごとに適正なサイズかどうか確認しましょう。

## 道組・和組の歯科指導の様子

(5歳児・4歳児)



6月にアストラル歯科より2名の歯科衛生士さんが来園し指導をしてくださいました。

初めにエプロンシアター「たっくんと虫歯」を見て、食べた後は歯磨きすることを確認しました。その後は、プロジェクターを使用してクイズ形式のお話でした。子ども達は真剣な表情で聞いていました。虫歯になる様子を見て、「わ～！歯がとけちゃうんだ！」と驚いていました。

最後にお口の体操「あいうべ体操」を教えてもらいました。きらきら星の歌に合わせて歌いました。子ども達は楽しそうに歌っていました。あいうべ体操を続けていくと、舌筋が鍛えられ、自然と鼻呼吸になり口呼吸が改善されるそうです。



## くつの選び方ポイント 8

- 1: くつは夕方に選ぶ!**  
夕方は浮腫で足のサイズが大きくなります。そのため、夕方にくつを選ぶようにしましょう。
- 2: 種々のサイズを試す!**  
サイズはメーカーによって多少異なります。購入時しっかりと試し履きをしましょう。
- 3: 両足に履く!**  
足長、足囲は多少の左右差があります。試し履きの際は両足に履いて少し歩いて履き心地を確認しましょう。
- 4: つま先に余裕のある物を選ぶ!**  
靴の先にできるだけ足を詰めた状態で、踵の部分とくつの後縁の間に手の小指が入る程度の余裕があるくつを選びましょう。  
(通常くつは足長と同じくつを選ぶと「捨て寸」という1～1.5cmの余裕のある作りになっています。)
- 5: 足囲はぴったりしたものを選ぶ!**  
足囲がゆるいとくつの中で足が前後に移動しくつの先端で足が圧迫され外反母趾、内反小趾その他足の変形を引き起こします。
- 6: 縦アーチのある物を選ぶ!**  
縦アーチがあり、自分の足に合っていれば足がくつの中で前後することも防げます。
- 7: 踵部をしっかりと包み込むものを選ぶ!**  
地面を蹴りだす際、くつが自然に踵部を含めた足に着いてくるものを選びましょう。
- 8: くつ底はちょうどよい硬さの物を選ぶ!**  
硬すぎると地面を蹴りだす際、縦アーチがしならず体重の自然な移動ができず、疲れやすくなります。柔らかすぎると縦アーチが支えきれず、扁平足、外反母趾などの変形を助長します。