



ほけんだより 11月

こま草保育園
2023年11月発行
看護師

3・4・5歳の 靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかたとをpushした状態で子どもがかかたとを上げ、脱げてしまわないかを確認する

重点取り組み「体」靴について

子ども達は、毎日園庭や散歩たくさん体を動かします。毎日履いている靴。なかには運動しづらい靴や、すぐ脱げてしまう靴。かかとはがっかりしておらず、くたくたにやしている靴。を履いている子どもさんがみえます。

されど靴ですが、**しっかり踏ん張れる。止まれる。良い靴を選んでください。**

さっと履きやすい長靴は子ども達も大好きですが、甲などをしっかり固定していないので歩くたびに靴の中であちこち移動します。せっかく育ってきたアーチを崩してしまいます。足の指が前に当たってハンマートゥになりやすい状態です。

元気にしっかり年をとっても歩ける、足のアーチ作りを意識して靴選びをしてみてください。

10月感染症情報

インフルエンザA

流行りはしませんでした。が、こま草保育園でも園児感染の報告がありました。市内でもインフルエンザが流行り始めています。10月中旬には県内インフルエンザ注意報が発表されました。

先シーズンにはこま草保育園1名もいませんでしたので、今年は大流行の予想がされます。十分な休息と、体調管理をお願いします。

