ぽかぽか便り

No.２

花山認定こども園
子育て支援事業
令和４年５月発行
☎886-0415

戸外で過ごしやすい季節がやって来ました。今月は良い靴の選び方について、紹介させて頂きます。

歩き始めから走れる様になるまで

かかと部分が固くかかと全体を包み込む

靴底がしっかりしていて床に置いた時に揺れずに安定する

靴底が柔らかいものは避ける

中敷きを取りだして、かかとを合わせサイズの確認をしましょう。つま先のゆとりは１㎝以内（理想は５ミリ）

走れる様になってから

マジックベルトは２本有り足首、足の甲をしっかり固定出来る

靴底は固いが、足先から１/３の所でしなやかに曲がる

かかと部分が固くかかと全体を包み込む

もったいないの弊害

すぐに足が大きくなって靴が履けなくなるのでもったいない

↓

大きめのサイズを買う

↓

靴の中で足が前に滑り動く横滑りして不安定になる

↓

動かないように指でふんばる靴のゆがみ、型崩れ

↓

下腿の疲労・足指の屈曲変形靴が早く壊れてしまう

サイズが合っている？

去年の靴をチェック！

- 歪んでいないか
- 靴の中に砂が溜まっていないか
- 中敷きに残っている指の跡に左右差がないか
- 靴底の減り方に左右差や偏りがないか

（シューエデュケーション®より）

おしらせ

✿毎週火曜日の１０：００～１１：００の電話相談を受け付けております。栄養士による栄養相談、園の看護師による健康相談も行っています。
お気軽にお電話ください。
（担当：森脇・斉藤・吉村・山下・
栄養士 - 岩谷・看護師 - 吉木）