

明照保育園  
2008年



涼しくなり秋らしくなってきましたね。秋は栗やさつまいもなど旬のおいしい食材がたくさんお店に並び、何を食べようか目移りしてしまいますね。

そして、秋は気候も良く過ごしやすいので、家族でお出かけしたり、園では遠足、外で遊ぶ機会も多くなってきたのではないのでしょうか。そんなとき、お子さんの足に合わない靴を履いているとお子さんの足には大変なことが起きてしまいます。そこで今回は、お子さんの足が健やかに元気に成長できる「靴選びのポイント」をお話します。

# 足に合った靴を履いてますか？



## 靴が合わないとうなる？

生まれてすぐの赤ちゃんの足はやわらかい軟骨の状態です。大きくなるにつれて骨にカルシウムが蓄積され、硬い骨へなるのです。そのため、幼い頃に足に合っていない靴を履くと足が変形したり、歩くときに強い痛みを起し歩きづらくなることもあります。

### 外反母趾・内反小趾

親指が付け根から小指側に曲がるものを外反母趾、小指が親指側に曲がるのを内反小趾といい、強い痛みを伴うこともあります。

原因は小さい靴・大きすぎる靴を履き続けることです。



### ハンマートゥ

足の指が常に曲がってしまい、かかとや指の付け根、甲、裏の痛みが起りやすいです。

原因は小さい靴を履き続けることです。



### 陥入爪

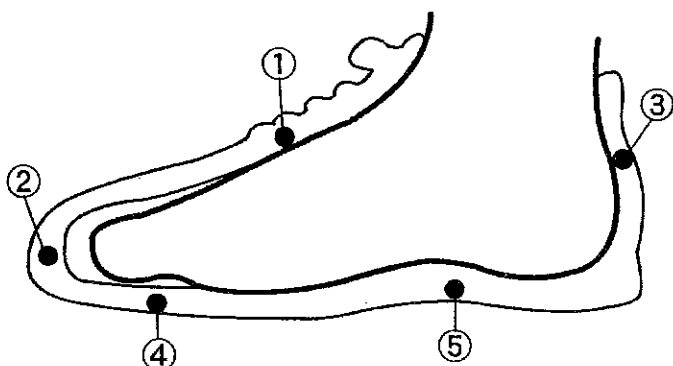
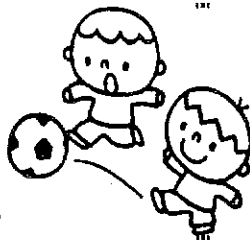
爪の端が肉に食い込み、痛みを伴うこともあります。親指に多く見られます。

原因はつま先が狭い靴による圧迫、逆に大きすぎる靴のために足が必要以上に動いて起きるといわれています。



## チェックしよう！ 体に優しい靴の選び方

- ① 甲の高さが調整できるもの。  
ひも・マジックテープ靴など。
- ② つま先に適度な余裕があるもの。
- ③ かかと回りは緩すぎず、きつすぎず、かかとのカーブにフィットするもの。
- ④ 指の付け根あたりで適度に曲がるもの。
- ⑤ 靴底に適度の弾力性があり、滑らないもの。  
・通気性があり、洗濯できるもの。



## 10月の健診日程のお知らせ

4か月児健診(受付 9:00~10:50)  
7・14・21・28日  
1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)  
1・8・15・22・29日  
3歳児健診(受付 12:50~14:00)  
2・9・16・23・30日  
場所 母子保健センター  
「ここにこ」の隣

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。

豊橋市役所 保育課 保育グループ  
保健だより  
2008年10月1日