

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 10月号
令和4年10月10日発行



秋晴れの空、金木犀（きんもくせい）の甘い香りが、優しく包んでくれる季節となって参りました。さわやかな季節となってきましたが、日中の活動によっては、汗をかくこともあります。子供たち自身で、衣服の調節が出来るようになるといいですね。

とても過ごしやすい季節ですので、外での活動が増えますね。まだまだお子様の足は柔らかく、どんどん大きくなっていきます。お子様の靴は、大きすぎても小さすぎても、身体に良くありません。素材が硬すぎる靴は、転んだときなどに、靴が曲がらず・・・ケガをしやすくなります。



大切にしたい ✨ より良い靴の選び方



こどもにとって世界を広げていくための大切な道具の一つである靴。まだ柔らかい足への負担を軽減しつつ、歩く楽しさを感じられる一足を選んであげたいですね♪ 今月はおすすめの靴の特徴や足の発達を妨げない適切なサイズの目安、靴を履く際に押さえておきたいポイントをご紹介します。

履きやすい靴のタイプ

- マジックテープでホールド感を調整できるもの
- かかとを左右に動かしても、ズレにくいもの
- つま先が上を向いているもの

サイズの見方

中敷きを外し、中敷きに足を合わせ、つま先の部分に指一本分ほど（1cm）の余裕があればOK

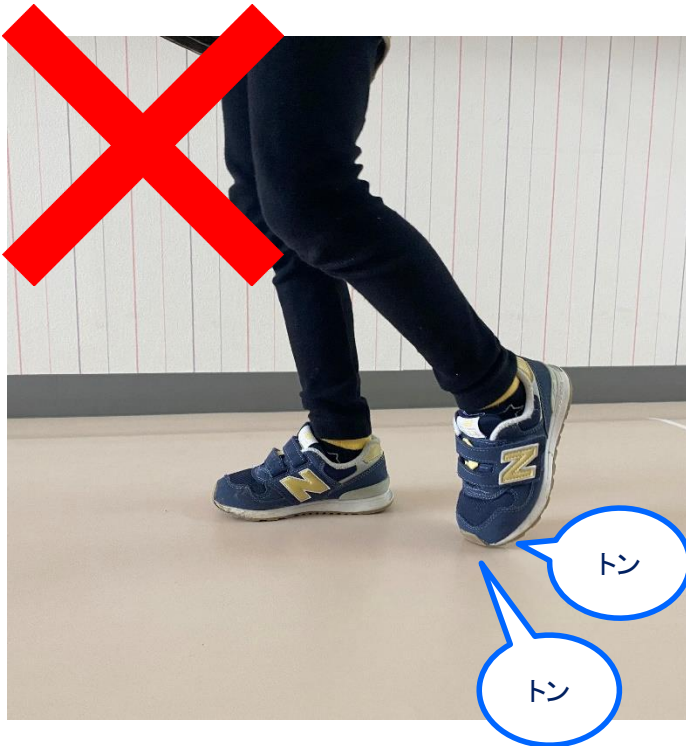


今日から実践！正しい靴の履き方！

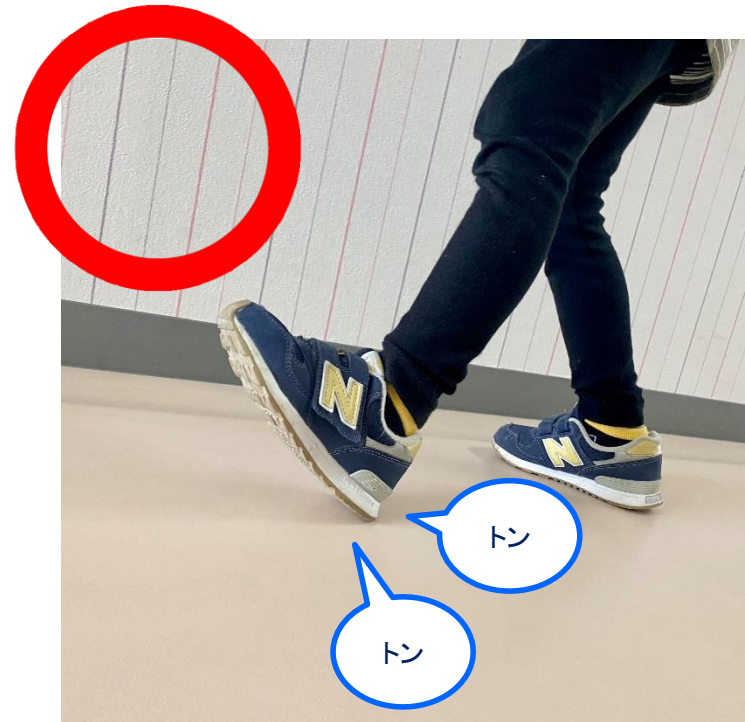
正しい靴の履き方

①踵トントン

②足の指が伸びている状態にして、マジックテープなどでしっかり固定する



つまさきトントン



かかとトントン