ほけんだより

令和７年 10 月３日
今川学園
園長　高野員江

10 月はスポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・
子どもの体力もぐんと伸びる時期でもあると言われています
楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう

10 月 10 日は目の愛護デー

目をたいせつに

２つの 10 を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10 月 10 日は目の「愛護デー」とされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

このような症状はありませんか？

・目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
・顔を近づけて本をみたり、首を傾けて物をみたりする。
・まばたきが激しかったり、目やにが出ている。
★このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみた方がいいでしょう。

視力低下を予防しよう

６才頃に視力は安定すると言われていますが、環境次第で簡単に視力は低下してしまうようです。
テレビやゲームは控えめにしましょう。
特にゲームなどで１か所を見続けることは、目の筋肉を固めてしまい、視力低下につながります
また、暗い場所で見る、近づけて見る、悪い姿勢……は NG！です　各家庭でルールを決めて、目を休憩させてあげましょう

アイコンタクトを大切に

目と目を合わせる・・・アイコンタクトはコミュニケーションの基本と言われています。毎日忙しいと思いますが、子どもと目と目を合わせて話す時間を大切にしましょう

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？　靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。
正しい靴の選びかたと履き方の保健ニュースを配布します
無料でダウンロードできる足の測定シートもあるようです。
新しい靴を選ぶときの参考にしてみてください。

体調の変化に気を付けよう

10 月はひと月を通して一番温度差が激しい月だと言われています。
また、晴れの日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなります
気温の変化にともない、体調を崩しやすい時期でもあります。

今年度はインフルエンザの流行が例年より早く始まると予想されています。

体調管理は十分気を付けて、いつもと様子が違う場合は担任に伝えてください

ほけんニュース

知っていますか？ 正しい靴の選び方と履き方

毎日使う靴ですが、正しく履いていないお子さんが多く見られます。足に合った靴を選んで、正しい履き方をすると、動きやすく安全にすごすことができます。幼児期は足が成長する大切な時期です。正しい選び方と履き方を知っておきましょう。

正しい靴の選び方

1 子ども靴の形状と特徴

子ども靴の形状には、４つの種類があります。

①とめ具なしの靴

脱ぎ履きは簡単ですが、とめ具がないため足を固定できず、運動には不適切です。脱げる危険性も高い不安定な靴です。

③折り返しベルトの靴

スポーツメーカーの靴に多く、足へのフィット調節がしやすく固定力は強いのが特長。ただし、幼児はベルトの操作が難しく、使いこなせていない場合もあります。

②片側ベルトの靴

簡便で安価なため多くの幼児が使用。固定力は弱いのですが、正しい履き方をすることで折り返しベルトと同じ機能性が期待できます。

④ひも靴

足の適合性としては、もっとも優れていますが、結びほどきが困難なため、ひも靴を面倒がる日本の幼児靴にはほとんど使われていません。

2 靴を選ぶ時の４つのポイント

その1

足の甲にマジックベルトがついているもの。足のベストポジションがキープされるため、歩きやすく、足のトラブルの予防にもつながります。

その2

かかとまわりがしっかりしているもの。かかとを安定させて、まっすぐに立たせます。かかとはかたくて丈夫な靴が望ましいです。

その3

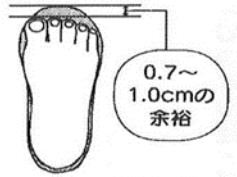
靴底が歩き方に合うもの。０～２歳は歩行が不安定なため、靴底が安定しているものに。３歳以降は、母趾で地面をけり、前に踏み出す「かえり動作」ができるようになるため、つま先から1/3の関節部分が楽に曲がり、靴底は衝撃を吸収する適度なクッション性があるもの。

その4

中敷きが外せて、つま先の寸法が確認できるもの。子どもの足は、半年間で約0.5cm、１年で約１cm大きくなるといわれるため、靴が適正サイズかを確認する際に、中敷きを取り出して確かめます。

3 足の大きさを知り、今のサイズを確認する

左右の足の長さを測定してみましょう。



今がちょうどよい靴

子どもの足は、半年で約0.5cm、１年間で約１cm大きくなるといわれています。

①中敷きの上に、かかとを合わせて立ち、つま先におよそ**0.7～1.0cmの余裕**がある場合が「今、ちょうどよい状態のサイズ」になります。

↓

余裕が、0.5cm以下の場合は靴がきつくなっているので、靴を交換しましょう。

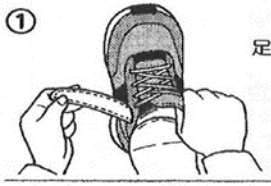
②新しい靴を買う時には6か月はける0.5cm大きい靴を選ぶのが、運動などをする上で快適な選択です。最大でも１cm上のサイズまでに抑えるようにすることが、子どもの足の健康を守る上で大切です。

正しい靴の履き方

きちんと靴が履けると、足と靴がフィットして動きやすくなります。また、この動作に慣れるまでは、靴は座って履くようにします。

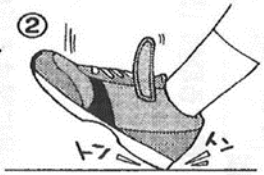
■ 片側ベルトの靴の場合

①



ベロをつかんで、足を入れます。

②

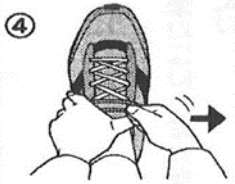


足を入れたら、かかとをトントンして、足のかかとを靴のかかとに合わせます。

③

両側をぎゅっとつまんで、引き寄せ、しっかりと押さえ込みます。

④



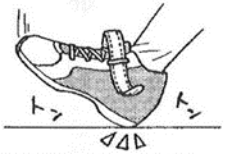
３の手を動かさないようにし、もう片方の手でベルトを矢印の方向へ強く引っぱってとめます。

■ 折り返しベルトの靴の場合

①

ベルトを山型にしてゆるめ、足を入れます。

②



かかとをトントンします。

③

ベルトを強く引き上げて、締めてとめます。

監修　早稲田大学　人間総合研究センター 研究員　吉村眞由美先生