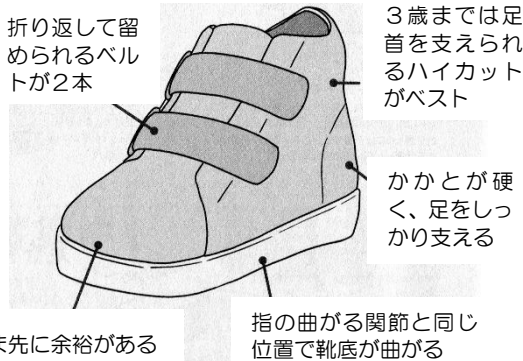




## 毎日、履くものが元気な体を作る【足育】

靴の役割は足の保護、補助、支持の3つです。足を守るだけでなく、かかとを支え、骨や筋肉の成長をサポートし、アーチを形作ってくれる機能が大切です！！

足にいい靴を  
選ぼう！



ファーストシューズとは…

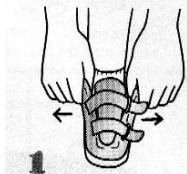
・赤ちゃんが生まれてはじめて履くシューズのことです。つかまり立ちやよちよち歩きを始めた頃に、赤ちゃんの歩行をサポートするために用意します。

役割は…

- ・赤ちゃんが初めて地面を感じる体験を提供します。
- ・足の筋肉で、バランスの発育を促します。
- ・外出時に靴を履く習慣をつけます。

ファーストシューズは、ヨーロッパでは、幸せを呼び込むという言い伝えがあるそうですよ♪

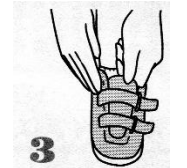
正しい靴の履き方をマスターしよう！！



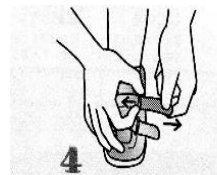
ベルトをゆるめ、履き口とペロを大きく開いて、足を入れる。



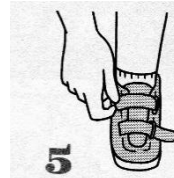
つま先を持ち上げてかかとをグッと押し付け、靴とかかとをしっかりとフィットさせる。



ペロを引き上げ、きれいに収める。



足首側のベルトから締める。ベルトをぐっと横に引く。



ベルトを折り返して、きつめに留める。つま先側も同様に留める。反対側も同じ要領で履く。



履いた靴を引っ張ってみてください。スポッと脱げてしまうなら、フィットしていない可能性が大きいです。

## 子供の足は発達途中 足の成長をサポートする靴が大事です！

歩いているとすぐに疲れてしまったり、転びやすかったりするのは、靴が合っていないかもしれません。足の骨や関節が未熟で、とても柔らかいため靴の影響を受けやすく、かつ急速に成長していくので、足の成長を妨げない、足をしっかり支える機能が大切。適した靴を履いていないと足首や足指、爪などの変形につながり、歩くことがイヤになったり、そのまま成長すると学童期以降にケガが多くなる可能性があります。

文献 kodomoe2025.4 参照

### 作ってみましょう

《手作りおもちゃ》

○小鳥のメリー○

ベビーソックスで作ります。握ると音が鳴るように、ペットボトルのふたを2つ合わせた中に、鈴や大豆を入れ、テープではった物を一緒に詰めます。



接着剤で貼るのではなく、全て糸と針を使って縫い付けることが、0・1・2歳児のおもちゃ作りの基本ですよ。