



ほけんだより

第78号
平成19年5月

子育て施設課
電話 0823-25-3144

【 靴は足に合っていますか！！ 】

すがすがしい青空の下、元気よくかけ回っている子どもたちです。歩けるようになった子どもは、どんどん活動することによって足の力を発達させ成長していきます。靴はこの活発な行動を妨げるものであってはなりません。そのためには、足に合った靴を選んであげる必要があります。

子どもの足の骨

子どもの足の骨は、大人のようにしっかりした骨ではなく軟骨の部分が多いので、靴の影響は大人より大きく現れます。

子どもは、足に合わない靴をはいていても、ほとんど苦痛を訴えませんが、足の発育に影響してきます。

子どもの足と靴

【大きめの靴】……足の発達に好ましくないだけでなく、歩く姿勢も悪くなってしまいます。また、遊ぼうと思っているのに、思うように足が動かず、脱げたり、転んだりして運動能力が低下することがわかっています。

【小さめの靴】……指先が痛くて思うように動かせないので、足にある小さな筋肉の発達が十分に促されません。

【全般的に足に合わない靴】……足の動きに無理ができて疲れやすい。

足が痛くてイライラすることがあります。

靴ずれを起こしたり、まめができたり、歩くことを嫌がったりします。

また、足の発達を阻害したり、足の変形が起こったり、知らず知らずのうちに腰の関節に負担をかけ痛めたりします。

靴が原因で引き起こされる皮膚、爪、指のトラブル

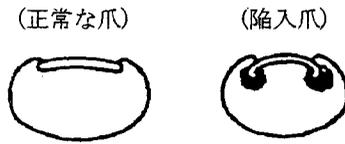
【がいはんぼし外反母趾】

- ・親指が小指側に曲がってしまう病気です。
- ・ひどくなると親指が隣の第二指にのってしまったり、曲がった指の付け根が炎症を起こし、赤く腫れあがって痛みます。

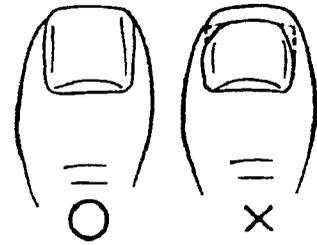


かんにゅうつめ
【陥入爪 (巻き爪)】

- ・爪に起こる変形です。
- ・ほとんど親指に起こります。
- ・爪の端が肉に巻きこまれ食い込んだようになってしまいます。
- ・巻きこんだ部分には、ゴミなどがたまりやすく、感染したり炎症を起こしやすく化膿すると大変です。



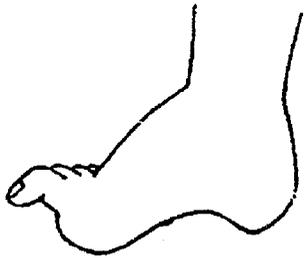
(爪の正しい切り方)



《予防》

爪の角を深く切らないようにして、清潔にしましょう。

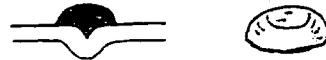
つちゆび
【ハンマートウ (槌指)】



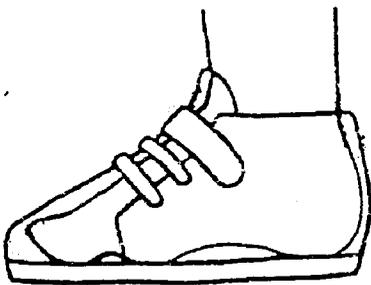
- ・指が山形に曲がってしまう変形です。
- ・親指よりその隣の第二指や第三指に起こります。
- ・曲がった指の上部や指先が痛み、たいていタコやウオの目を伴います。

【ウオの目】

- ・皮膚の角質症のひとつで、芯があるのが特徴です。
- ・指の間や指の先にできるのが多いようです。

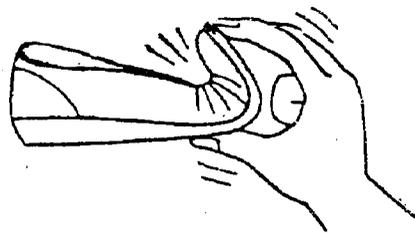


子どもの靴を選ぶポイント



- ・爪先に1cm位のゆとりがあるもの
(足の指が靴の中でゆったりと動かされる)
- ・かかとがしっかりして、足にフィットしたもの
- ・靴の底が厚くて、クッションのあるもの

- ・足の指が曲がる位置で靴が曲がる物
- ・洗濯に耐える物
- ・通気性のあるもの (布製のものが良い)
- ・ひもで結ぶ靴 (マジックテープでもよい)



※ 成長期の子どもの足は、1年に約1~2cmも大きくなります。半年に1度は靴が小さくなっていないかチェックしてあげましょう。

※ 子どもの靴は汚れています、こまめに洗ってあげましょう。