



オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2024年 5月

【足の発達と運動について】

◎「足育（あしいく）」を聞いたことがありますか？

「足育とは、子どもに足・靴・靴下・爪の知識や役割などを正しく伝えること」と定義されており、それを実践していくことで子どもが理想的な足になることを目指します。

・近年増えている子どもの足のトラブル

土ふまずがなく足裏が平らな扁平足、指が地面に接していない浮足、足指の変形、足の親指側が小指側に曲がって変形する外反母趾、爪の端が内側に巻き込む巻き爪、など

・足にトラブルが起こる原因

外遊び時間の減少、足に合わない靴を履いていること、普段の生活習慣、裸足で生活する時間の減少、など

◎子どもの理想の足を育てるには

・足指を使ってたくさん歩く、外遊びをする

・子どもの足に合った靴を選ぶ

※子どもの足の基礎は6歳までに約8割が完成するといわれています。家中でも靴下を履かない時間を作り、足の指を広げたりギュッと縮めたりすることが大切です。

◎「足育」には靴選びも大切

たくさん歩き足を守るためには靴選びも大切です。3歳までは半年で約1cm、3歳以降は半年で約5mm、足のサイズが大きくなります。

《子どもの靴選びのポイント》

0、1、2歳の靴選び

① シーズンごとにきちんとサイズを測る

② かかとが補強されている

③ 甲の高さがきちんと調整できる

（マジックテープなどでしっかりとめられる）

④ 弾力のある靴底、柔らかい素材



3、4、5歳の靴選び

- ① 甲の高さが調整できる
- ② 広く、厚みがある
- ③ 指先に5 mm～1 cmのゆとりがある
- ④ つま先が少し反りあがっている
- ⑤ 弾力のある靴底、通気性のある素材
- ⑥ 運動してもずれない（マジックテープなどで固定できる）



※合わない靴は足の発達だけでなく姿勢や運動機能にも影響します。

《靴の履き方のポイント》

- ・靴を履くときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置におく。
- ・マジックテープをしっかりとめる（緩いと転びやすい）
- ・靴の中で指が自由に動くことを確認する。
- ・大人が靴を押さえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げないかを確認する。

【紫外線について】

◎紫外線の良いところ

紫外線には私たちの体にとって欠かせない役割があります。それは、「ビタミンDの生成」です。赤ちゃんの骨の成長に必要なビタミンDを得るため、適度な日差しを浴びることが必要となります。

◎紫外線の悪いところ

子どもは大人と比べて皮膚が薄く、紫外線による影響を受けやすいため、強い日光を長時間浴びることは、肌のバリア機能の低下をまねき肌トラブルを悪化させます。

◎紫外線に気を付ける時期は

紫外線は1年中降り注いでいますが、4月から紫外線量が増え始めます。

5月～8月にかけて紫外線はもっとも強く降り注ぎます。外遊びも多く薄着になる季節のため、特に気を付けてあげましょう。

◎紫外線対策アイテム

- ・つばの広い帽子
- ・色の濃い洋服
- ・子供用の日焼け止め



※肌トラブルや病気から体を守るためにも、紫外線対策は大切です。