

# ほけん通信

## 足に良いくつを選んで、正しくはきましょう


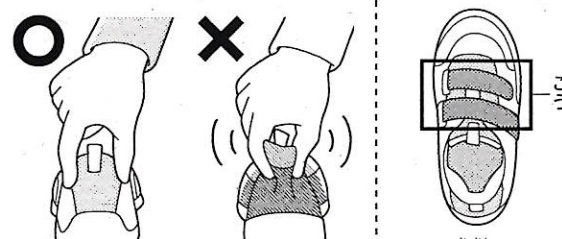
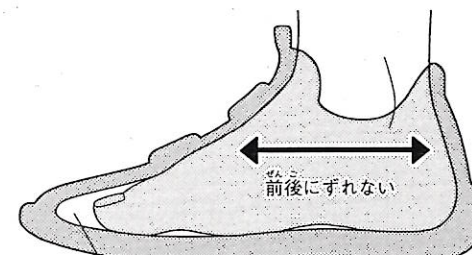
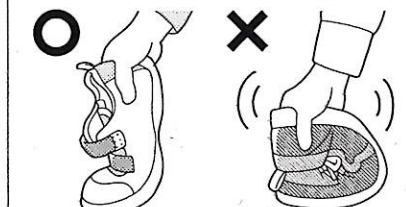
指導 塩之谷整形外科 院長 塩之谷 香 先生

子どもの足は、毎日成長しています。ただ大きくなるだけではなく、形も変わっていきます。くつがあつという間に小さくなってしまいますので、あらかじめ大きめのくつを選んではいたり、きつくなってがまんしてはき続けたりする人がいます。また、くつのかかとをふんでいたり、足をしっかりと守れないくつをはいていたりする子どももいます。

しかし、足に合わないくつは、はき心地が悪くてつかれやすいうえに、くつの中で足が不安定になるためにけがをしやすく、足のつめや全身の成長にもえいきょうをあたえる可能性があります。

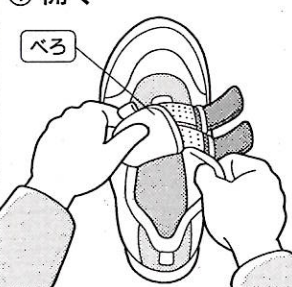
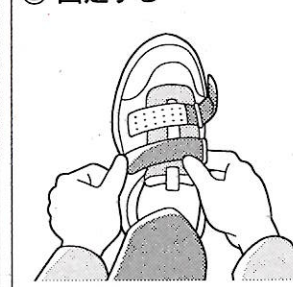
足に良いくつを選んで正しくはくと、足の成長に良いだけではなく、思い切り体を動かすことができるので、運動量も増え、全身の健康につながります。

### 足に良いくつを選ぶポイント

<p>サイズが合っている</p>  <p>くつの中で足が左右に動かない</p>	<p>足をしっかりと固定できる</p>  <p>この部分をベルトかかとの周りがかたくてしっかりしている</p>
 <p>つま先に1.5cm以上のゆとりがある</p>	<p>くつ底が指の付け根で曲がる</p>  <p>指の付け根のところ(前から3分の1ぐらい)で曲がり、ほかの部分はぐにゃぐにゃしていない</p>


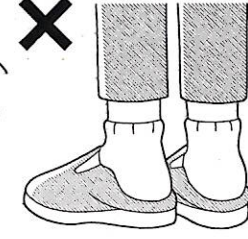
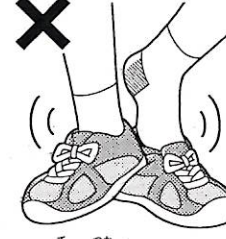
### くつの正しいはき方 (ベルトのついたくつの場合)

良いくつを選ぶだけではなく、正しくはくことも大切です。また、かかとをふんだり、ベルトやひもをしめないではいたりするのもやめましょう。

<p>① 開く</p>  <p>ベルトをゆるめて、はき口とべろを持って大きく開き、足を入れます。</p>	<p>② 合わせる</p>  <p>かかとをつけてつま先を上げ、くつとかかとをしっかりと合わせます。</p>	<p>③ 固定する</p>  <p>足首側から、ベルトをしっかり折り返して留め、足を固定します。</p>
---	---	---


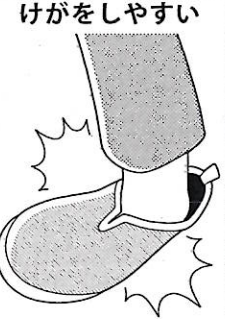


気をつけよう

まちがったはき方・ぬぎ方

<p>✗</p>  <p>つま先をとんとんしてはく</p>	<p>✗</p>  <p>かかとをふんだままはく</p>	<p>✗</p>  <p>手を使わずにぬぐ</p>
--	---	--

### 足に合わないくつが起すトラブル

サイズが合わないくつや足を固定できないくつをはいてると、くつの中で足が不安定になるために、足によけいな力がかかるなどして、さまざまなトラブルを招きます。

<p>つかれやすい</p> 	<p>けがをしやすい</p> 	<p>くつずれ</p> 	<p>かんにゆうそう</p> <p>つめが皮ふにささって痛みます。</p> 
---	--	---	---