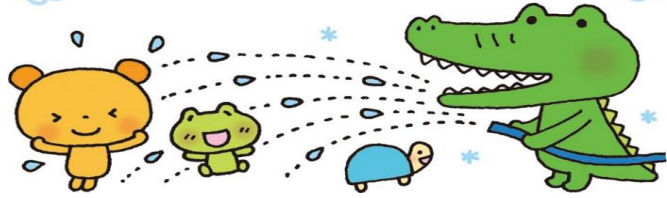


## 今月の保健目標

くつを正しく履きましょう



# ほけんだより

第401号 令和3年7月1日 光明第三保育園

梅雨が明けたらよいよ夏本番！少し歩いただけでも汗が出てくる季節です。歩く時に気を付けたいのが靴の履き方です。日本人は靴に対する意識が低く、足のトラブルがあっても見過ごすことが多いようです。なんでもないような靴の履き方ですが、子どもの足への影響は大きいのです。

## ○良い履き方○

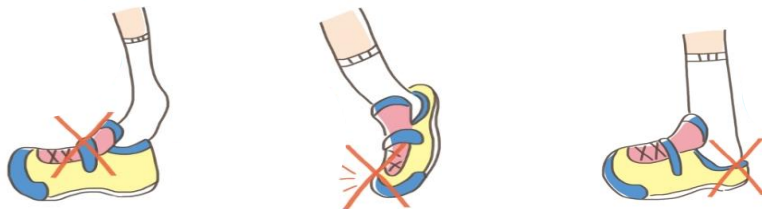


マジックテープを大きく開ける

足と靴のかかとを合わせる

マジックテープでかかとを固定する

## ×悪い履き方×



マジックテープをつけたまま履かない

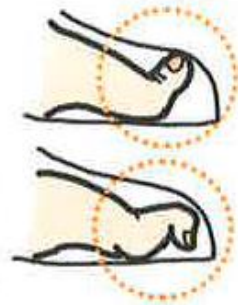
つま先はトントンしない

かかとを踏まない

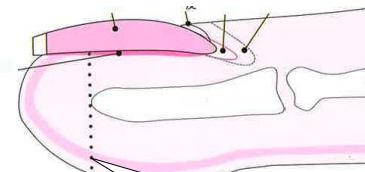
※おさがりの靴、大きすぎる靴は避けましょう。



かかとを固定しないと...



靴の中で足の指が折れ曲がり、圧迫されます



この先は爪が支えています

指先は

- ①骨が爪の真ん中までしかない
- ②神経が集中している
- ③心臓から送られた血液がターンする所

足の爪は指先を保護し、歩く時に蹴りだす力となります。靴を正しく履かないと、爪のトラブル、指(外反母趾・浮指等)や、かかとの変形などが起こります。足のタコや魚の目は、変形のサインです。足の指が、靴の中で自由に動くスペースが必要なのです。

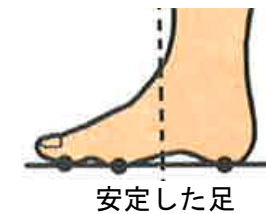
## 健康な足になるには

足の指を自分の意志で動かせるようになりましょう。お風呂では、指先を軽く数回押してみてください。血流がよくなり爪も丈夫になります。汗をかくことで熱中症の予防にもなります。足にタコがある方は、軽石などで少しずつ取るようにしましょう。足の感覚が戻ります。デコボコ道や坂道を歩くなどの刺激は、足の筋肉の形成を促します。

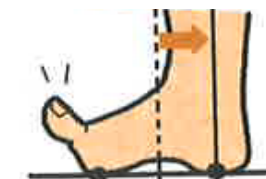


最近では、足専門の病院も増えていますが、民間資格のあるシューフィッターやアドバイザーなども増えていきます。トラブルでお困りの方は**看護師**にご相談下さい。

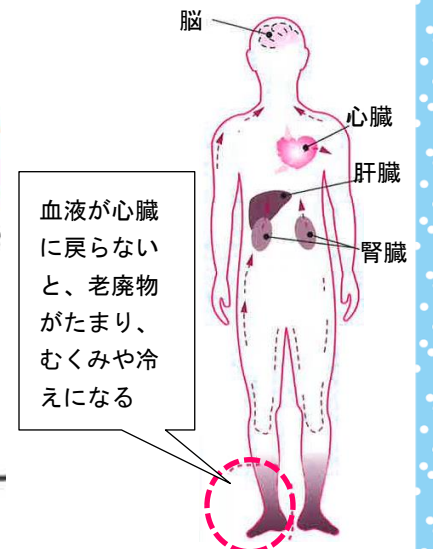
足の指が全てまっすぐ床についていれば体が安定します。指やかかたが変形すると不安定になり、骨格が歪んでいきます。すると血液の流れも悪くなります。血液は栄養や酸素を運び、老廃物を回収します。血行が悪くなると傷が治りにくかったり、内臓の働きが悪くなったりします。



安定した足



不安定な足



血液が心臓に戻らないと、老廃物がたまり、むくみや冷えになる