

# ほけんニュース

しっかり歩ける・しっかり走れる

## 靴の選び方と履き方のポイント

子どもたちがしっかり歩いたり、走ったりするためには、足に合った靴を正しく履くことが大切です。どのような靴を選べばよいのか、選ぶ時に気をつけたいポイントや正しい靴の履き方、脱ぎ方について確認します。

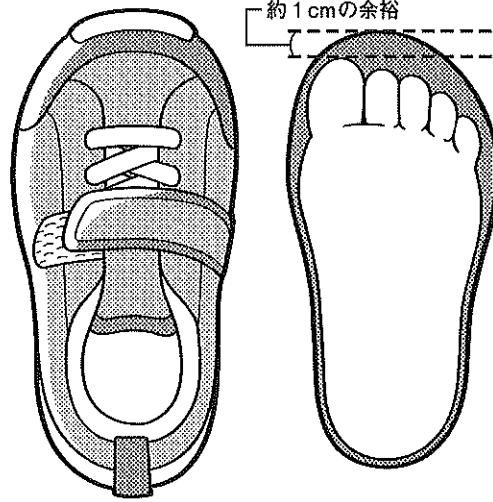
### 靴選びのポイント

靴の種類は①留め具なし、②片側ベルト、③折り返しベルト、④ひもの4つです。留め具なし(スリッポン)の靴は足が固定されず、不安定なため避けましょう。

※イラストは片側ベルト靴です。 ※ひも靴は小学生以上で使用します。

#### ①ベルト

ベルトは子どもが握りやすく、引きやすい1.5cm程度の幅のもの。裏側の面ファスナーは、広範囲についていると調節がしやすい。



#### ②中敷き

中敷きが取り外し可能なものを選ぶ。中敷きに足を合わせて、サイズを確認する。中敷きとつま先の余裕が約1cmあれば適正で、0.5cm以下になったら取りかえる。

※取り外せる中敷きは、こまめに洗って衛生的。

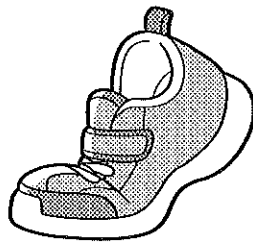
#### ③靴底

0~1歳

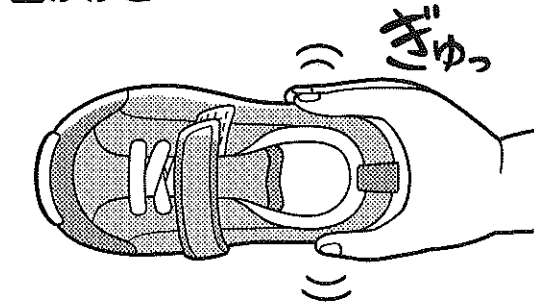
靴底がまっすぐ平らで、置いた時にぐらぐらしない、安定感のあるものを選ぶ。

2歳以降

足や足首が十分動かせるように、つま先から1/3が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。



#### ④かかと



かかとを包み込むところがたく、しっかりしているもの。

## 正しい靴の履き方

~手を使って、ていねいに履きましょう~

### ■片側ベルト靴の場合

- ① ベルトとペロをつかんで持ち上げ、履き口を広げて足を入れます。
- ② かかとをトントンします。
- ③ ペロをしまい、靴の両側をぎゅっと引き寄せて押さえます。
- ④ ぎゅっとしたまま、ベルトをしっかりと引いて留めます。

### 折り返しベルト靴の場合

- ① ペロをつかんで履き口を広げ、足を入れます。
- ② かかとをトントンします。
- ③ 手前側のベルトを握って、真上に引きまします。
- ④ ベルトを留めて、固定します。つま先側のベルトも③と同様に留めます。

## 正しく履くための脱ぎ方

靴は手を使って脱ぎ、ベルトは外したままにしておきます。ベルトを外してペロを開いて立たせておくと、速やかに履くことができ、靴の中の蒸れを逃して乾燥させるので、細菌の繁殖も防いで、衛生的です。

#### 片側ベルトの靴



ベルトを外したら、浮かせたままにして脱ぎます(ちょうちょ脱ぎ)。

#### 折り返しベルトの靴



ベルトを三角形に緩めたまま脱ぎます(三角脱ぎ)。