

ほけんだより

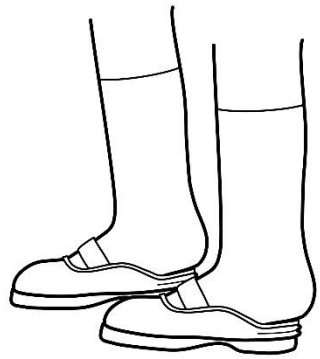


山田小学校

令和7年10月

保健室

くつのかかとをふまないで!



さいきん うわ 最近、上ぐつのかかとをふんでいる人をよく見かけます。

こえ 声をかけると、「くつが小さいから…」という人もいますので、また週末におうちの人にくつのサイズを確認してもらいましょう。



なぜ、かかとをふむのはよくないの?

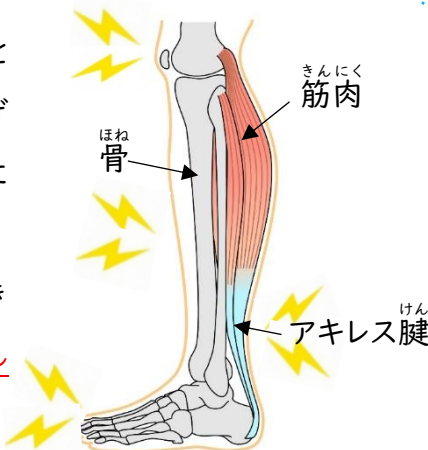


ころびやすく
あぶない!

でも、それだけじゃないよ

くつのかかとをふんで歩くというのは、スリッパをはいているのと同じ状態です。その状態を続けると、地面をけるときに、くつが脱げないように不自然な歩き方になるので、足の骨や筋肉、アキレス腱に負担がかかり、痛みが出るようになります。

成長期のみなさんは毎日骨や筋肉が成長しています。くつをきちんとはいてしっかり歩かなければ、足の骨が変形したり、ゆがんで成長したり、つめの病気になってしまったりすることもあります。



ヒールのあるサンダルやパンプスも注意

成長期にヒールのあるくつ(かかとの高いくつ)や、指先が細くなっているくつをはいていると、足の指の骨に負担がかかり、痛みが出たり骨が変形してしまうことがあります。

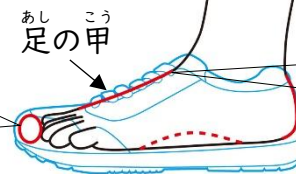


くつのサイズを確認しよう!

成長しているのは身長だけではなく、足のサイズも変わっています。おうちの人と一緒に、くつのサイズがあっているか確認してみましょう。

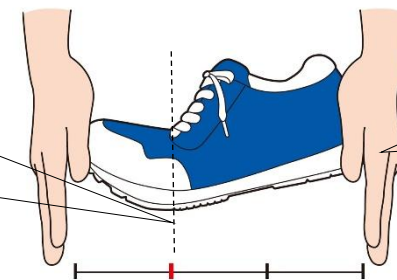
自分の足に合ったくつとは?

つま先部分が広く
指がくつの中で動く



甲の部分が
くつにフィットする

くつ底がやわらかく、
指の付け根の部分で
しっかり曲げられる



かかと部分と
くつ底がしっかりしている

この部分が曲がる

サイズの合わないくつをはいたり、よくないはき方をして歩いていると、足だけではなく、ひざや腰の病気につながったり、内臓の働きにまで影響を及ぼすこともあります。

脳の発育にも影響する!

歩いたり走ったりする運動は、足の筋肉の伸び縮みをくり返し、脳をふくめ全身に血液を循環させます。足が健康であることは脳の発育にも重要だとされています。

