

# あんぜんだより

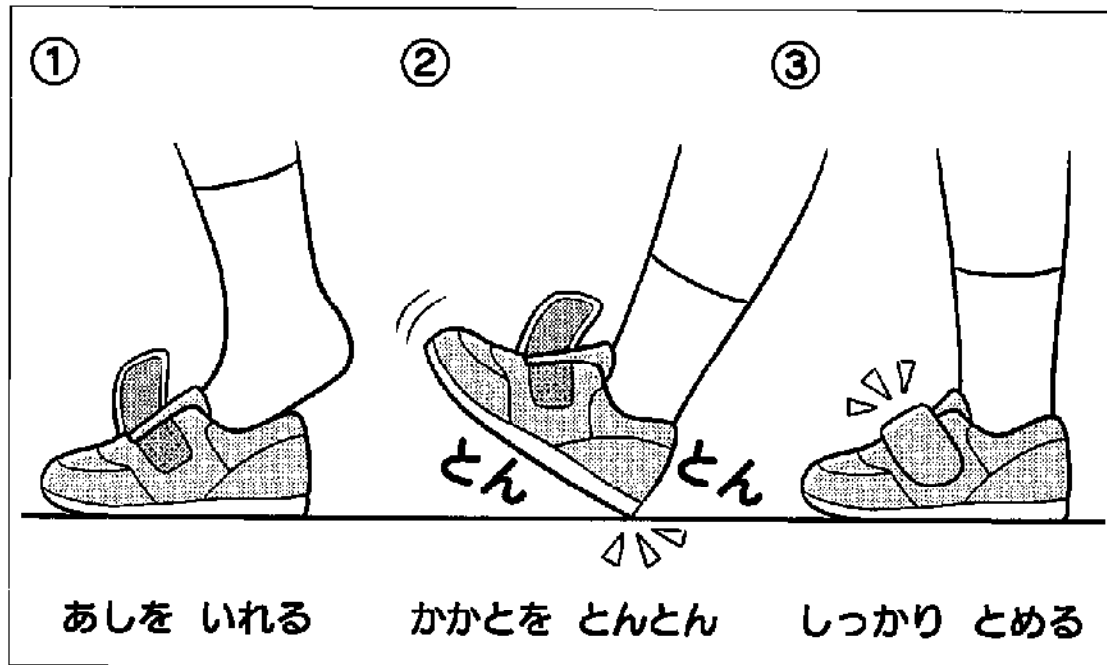
監修 全国学校安全教育研究会/東京都江東区立大島幼稚園 園長 村田有美子先生



## 正しく靴を履いて 安全に歩こう

屋外を元気に歩いたり走ったりすることは、子どもたちの運動能力や体力向上のために必要なことです。そのために大切なことは、足に合った靴を正しく履くということです。安全のため、そして健康のためにも、靴の履き方をしっかりと身につけさせましょう。

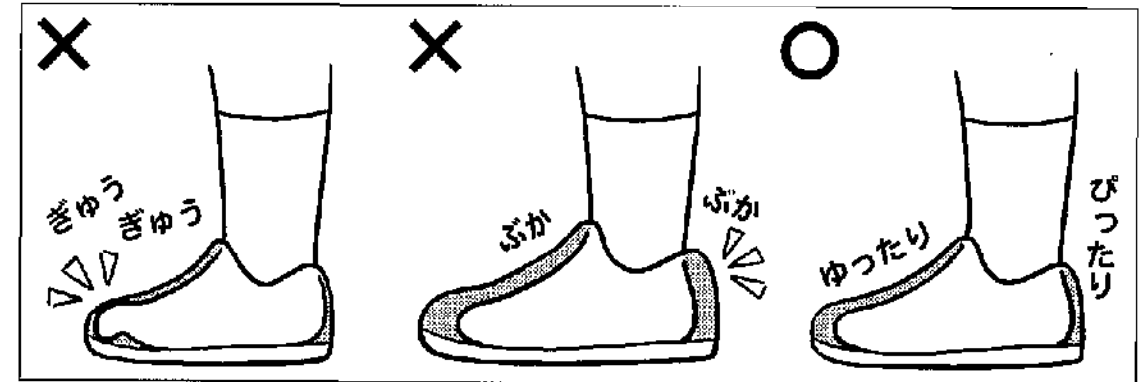
### くつの 正しい はきかた



くつの なかでは かかとを ぴったり つまさは すこし ゆったり できるように あしを あわせて はこうね。

**保護者の方へ** 靴を履く時には、靴の中で足全体が動いてしまわないように、かかとの位置を合わせた状態で固定しましょう。また、つま先側には、靴の中で足の指が動かせる程度の余裕を持たせてください。

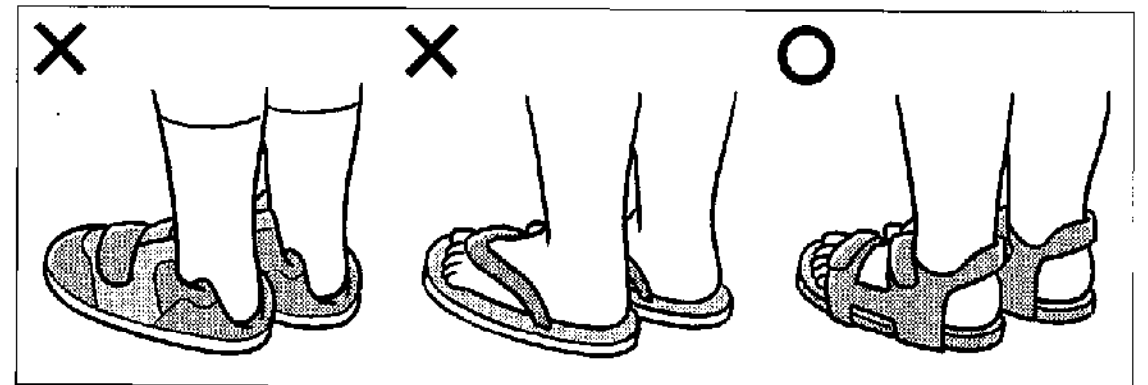
### あしに あった くつを はこう



きつい くつや ぶかぶかの くつは はかないように しようね。

**保護者の方へ** きつくなった靴を履き続けていると、足の成長に悪影響が出ます。また、すぐに足が成長してしまうからと大きめの靴を履いていると、脱げやすくなって危険です。足のサイズに合った靴を履かせましょう。

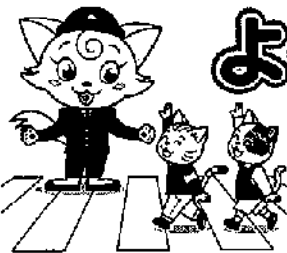
### かかと ぴったりは たいせつだよ



くつの かかとを ふんではかない。サンダルの ときにも かかとが しっかりとまる ものを はこうね。

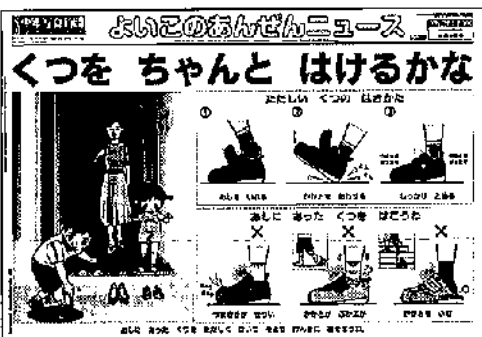
**保護者の方へ** 靴がきつくなった時や、きつなくても「脱ぎ履きが楽だから」と、かかとを踏んで履いていると、靴の中で足が滑ったり、脱げやすくなったりして危険です。サンダルの時も、かかと・足首がしっかりと固定でき、脱げにくいものを履くと安全です。

7月号では「口にくわえて歩くことの危険」について取り上げます。



## 今月の掲示用ニュース 指導例

### ねらい 靴は足に合ったものを選び、正しく履く



### 展開例

みんなは、きちんと靴を履くことができるかな。ちゃんと履かないと、靴が脱げたり転んだりしてあぶないよ。

【左のイラストを見せながら】あ、みんなでお出かけするようだよ。男の子が靴を履いているね。みんなは正しい靴の履き方を知っているかな。知らなかったら、覚えておこうね。【右上のイラストを見せながら】靴に足を入れたら、かかとを“とんとん”してベルトをとめよう。かかとは靴にぴったり、つま先はきつにならないように履こうね。【右下のイラストを見せながら】小さ過ぎる靴は足が痛くなるよ。大き過ぎる靴は脱げてしまって、歩きにくいよ。また、小さ過ぎるからといって、かかとを踏んで履くのはよそうね。大き過ぎる靴と同じで歩きにくいし、靴が脱げて危ないからね。

## 履物はきちんと選び、きちんと履こう

### ～歩き方、姿勢にも大きく影響します～

今号では、子どもたちのけがを防ぐという観点から、靴を正しく履くことを伝えています。筋肉が発達していない幼児は、歩いたり走ったりする時に体のバランスを崩して転びやすいので、きちんと靴を履いていないと、足だけではなく、頭や手、腕などのほかの体の部位への大きなけがにつながる可能性が高くなります。周りの大人がきちんと靴を選び、正しい靴の履き方を子どもに身につけさせることは大切なことです。

また、2021年の山梨大学の研究報告によると、山梨県内の7～8歳の子ども396人を対象とした検査で、男児の95.6%、女児の97.7%に「浮き指」が見られたそうです。「浮き指」とは立っている時につま先が十分に地面に触れて

いない状態をいいます。この研究報告では、子どもの浮き指と立っている時の不安定性とは直接関係がないと結んでいますが、成人では体を支える力が低下して転倒しやすくなったり、歩幅や歩行速度、姿勢などにも影響するといわれています。また、「ぎゅうぎゅう」や「ぶかぶか」の靴、指の部分を覆うタイプのサンダル、ヒールの高い靴などばかりを履き続けることが、浮き指を助長することにつながることもいわれています。

幼児期の履物選びは周囲の大人しかできないことなので、子どもの足に合った靴を選ぶとともに、TPOに合わせていろいろな履物（はだしも含む）を履かせることも大切なことだといえそうです。

参考 山梨大学プレスリリース「子どもの浮き指の頻度と静止位安定性との関係」2021年5月28日ほか

## 靴を正しく履いて出かけよう

全国学校安全教育研究会 / 東京都江東区立大島幼稚園 園長 村田有美子

6月。親子ともに新しい生活が軌道に乗り、行動範囲がだんだんと広がってくる頃です。親子での外出の機会も増えてくるでしょう。毎日、何気なく履いている靴ですが、どのように選び、履いているのでしょうか。子どもが安全に行動するには、靴を正しく履くことが大切です。

### 子どもの足にあった靴選びを

子どもの靴売り場に行くと、カラフルで様々なデザインの靴が並んでいます。子どもに人気のキャラクターがついているものもあり、子どもと一緒に靴を選ぶ際には目移りしてしまいます。また、子どもの成長は早く、少しでも長く履けるようにと大きめの靴を選んでしまうことが多いのではないのでしょうか。

近隣への園外保育で横断歩道を横断中に子どもの靴が脱げて転びそうになり、ヒヤッとしたことがありました。また、園庭を走る子どもの足取りがきこちなく何度も転んだり、登っているジャングルジムから足を滑らせそうになったりという姿もよく見かけます。そんな時、子どもの靴を見るとぶかぶかでサイズが合っていないことが多く、一つ間違えば大きな事故につながる危険があります。デザインや価格ではなく、子どもの足に合った靴を選ぶことが何より重要です。ちょうどよいサイズはつま先に1cmくらいの余裕があり、ベルトなどでしっかり締まる靴です。靴の中敷きの上にかかとを合わせ、子どもの足に合うサイズがどれなのかを調べるとよいですね。

### 正しく靴を履こう

サイズの合った靴を選んでも靴を正しく履いていなければ安全に動くことができません。一緒にいる大人も正しい靴の履き方をしているのでしょうか。外出する際には必ず履く靴です。正しい履き方を教えて、習慣づけていくことが大切です。

靴の正しい履き方は、かかとを合わせる点がポイントです。①靴に足を入れる ②かかとを下にして床面に“とんとん”とする ③かかとを合わせたら靴のベルトをしっかり締める。ベルトの締め方が弱いと足が靴の中でずれてきてしまいます。これでは、動きもきこちなくなってしまう。

また、つま先が靴に当たって痛かったり、急いで靴を履いたりするとかかとを踏み、サンダルのようにして履いてしまいがちです。このようにして履き続けると靴のかかたが変形してしまい、靴を正しく履けず、かかとを踏む習慣がついてしまいます。靴が脱げやすく、とても危険な履き方です。出かける時には、慌てずに正しく靴が履けているかを大人が確認しましょう。

靴の選び方、履き方は歩く時、走る時の足の動かし方、姿勢、全てに関わってきます。成長期の子どもにはとても大切なことです。子どもの頃についた習慣は大人になってなかなか変えることができません。サイズの合った靴を履き、体を十分に動かして遊ぶ心地良さを味わえるようにしてあげたいですね。