



## 食育・健康だより

トベラこども園

令和元年 5月発行



### ～裸足保育について～

足は私たちの体を支え、立つ、歩く、走るといった動作の土台となる部分です。しかし、最近「扁平足」「外反母趾」などの足のトラブルが小学生になるまでにみられるようになってきています。子どものころに足のトラブルを抱えると、その後の足の成長だけでなく運動や生活習慣に大きな影響を及ぼす恐れがあります。トベラこども園では創立当時から、一年中「裸足保育」を取り入れ、様々な効果が表れています。



#### ①土踏まずを作ることができる

裸足で過ごす、足の土踏まずを作れるというメリットがあります。足の基本構造は5～6歳で完成するのでそれまでにたくさん足に刺激を与える必要があります。足を使う遊びをたくさん取り入れ、足の裏を鍛えることが大切です。



#### ②感覚器官や大脳を鍛えられる

足の裏にはたくさんのツボがあるため、裸足になって遊んでツボを刺激することで大脳や感覚器官を発達させることができます。脳が刺激されることで活発になることができる、バランス感覚を養うことができるという影響も出てくるのです。また、大脳の刺激により五感も刺激することができるため、感受性が豊かな子どもに育てることができます。



#### ③正しい歩き方が身に付く

裸足によって足に均一に体重がかかることで、自然に足に負担がかからない歩き方を身につけることができるようになります。一度正しい歩き方を身につければ、その後の成長でも骨が歪む、歩き方のせいで転ぶということも防ぐことができます。

#### ④風邪予防になる

足が冷えて風邪を引くのではと思われがちですが、実は足の裏が刺激され身体が温まるのです。具体的には、足の裏の血管の刺激により、それで体中の血行が促進され温まるということ。不思議な作用だと感じる方も多いと思いますが、足つぼマッサージをした後に体が温まっているのと同じことです。



子どもの足を健やかに育てるためには、まず「子どもの足を関心をもって見て、ふれる」ことが大切です。足のマッサージはスキンシップにもなります。歩き始めた子どもでは、靴を履くときに手伝ったりすることで、足や靴の状態を把握することができます。また、子どもの足は使えば使うほど育ちますし、足を使って体を動かす経験が運動能力を伸ばします。なお、足の爪の伸びすぎは、けがの元です。子どもの足をよく見て、適切にケアしましょう。



### サイズの合った靴が足の育ちをサポートする

#### 靴選びの5つのポイント

- かかとがしっかりしている
- 靴底がつま先から1/3のあたりで曲がる
- つま先に1cmほどの余裕がある
- 面ファスナーなどで足の甲をしっかり留められる
- 足幅や甲の部分がフィットしている



※靴は大人と一緒に靴を選び、見た目ではなくサイズや履き心地を大切にします。これを繰り返すうちに子どもは足に合った靴の快適さ、運動のしやすさを体で感じ靴の選び方、履き方を学んでいきます。

#### 斜面を登るのは足の指の運動になる

斜面を登るのは、踏ん張る、蹴るなどさまざまな動きがあり、足の指を鍛えます。公園などで一緒に楽しんでみましょう。