



# の・び・の・び

## こどもの靴



間違った靴を選ぶと、足はもちろん、膝や腰の病気につながったりします。足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。

子どもの足は発育の途中ですので、良いことも悪いことも影響を受けやすいため、靴を正しく選び正しくはくことが大切です。

### ○特徴

1. **個人差が大きい**：同じサイズの靴でも子どもの体型等で違ってきます。足のサイズをきちんと測り、サイズに合った靴を選びましょう。
2. **足の成長が早い**：「すぐに小さくなるし…」と大きめのサイズを選んでいませんか。足に合わない靴は、足の発達を阻害します。
3. **子どもの成長段階に**：歩き方や行動範囲がかわり、子どもの時期に応じた靴選びを応じたシューズを選ぶ しましょう。

- \*0~1歳（よちよち歩き）立った姿勢で足にフィットしたもの。素材は柔らかく、靴底が踵から2/3のところまでソフトに曲がるものがよい
- \*1~2歳（とことこ歩き）運動量が増え汗をかきやすいため、通気性や吸湿性がよいもの
- \*2~3歳（走りだす）なんでもやりたい時期なので、自分で着脱のしやすいもの
- \*3歳~（飛び跳ねる）土踏まずの形成は3歳頃から。運動量も激しくなり、靴が傷みやすくかかとも負担がかかりやすいため、かかとやつま先が保護されたものを選ぶ

### ○ポイント

1. つま先の部分が広く、指の中で自由に動くもの
2. かかとのまわりがしっかりしているもの
3. 靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの
4. 甲の部分が足にフィットしているもの



### 歯は鉄より硬いって本当？

1 本当だよ。歯の表面をおおっている**エナメル質**は、鉄よりも硬いんだ！

物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

2 でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、**酸**！

口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、**エナメル質**が溶かされてしまうんだ

3 やっばり、歯みがきが大切だね

### 歯と口の健康にも！

#### 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品  
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類  
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ（海藻類）  
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい  
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな  
DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ（きのこ類）  
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- す**も類  
野菜と同じで食物繊維たっぷり