

学校保健委員会だより

令和5年11月17日

発行：新座市立新開小学校 学校保健委員会

保護者の皆様には日頃から本校の教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。

さて、9月14日（木）に第1回学校保健委員会を開催いたしました。今回は、アキレス株式会社 お客様相談室 川端 大介様を講師としてお招きし、講演を行っていただきました。当日は、対面とオンライン合わせて50名以上の保護者様と17名の教職員に御参加いただきました。

概要について、下記のとおり御報告させていただきます。

記

子どものための足育（そくいく）

アキレス株式会社 川端 大介 様

1. 足について

- 足が受ける衝撃力…歩く・走る・ジャンプする際に足裏に大きな負担がかかる

（歩く：体重×約1.5倍 走る：体重×約3倍 ジャンプ：体重×約5倍）

- 足の骨格…細かい骨が組み合わさっている（両足の骨の数は56個）
- 足のアーチ…片足に3本ある

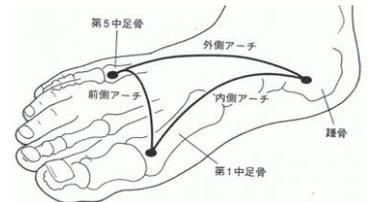
アーチを育てる＝健康な足

アーチの機能…衝撃吸収・バネの働き・バランス

- 足の構造の変化…0～3歳：骨が骨化していない軟骨の状態

3～8歳：アーチ形成にとって重要な時期 （靴は子供の足に合ったもの）

8～18歳：用途に応じて（ランニング、サッカーなど）



2. 靴の正しい選び方（子供編）

- 子供靴の選び方のポイント…①かかとがしっかりしていること
②紐か面ファスナーでしっかり閉められること
③爪先余裕が5mm+成長分5mmあること（半年を目安にチェック）
- 正しい靴の履き方…特に長く運動するときは、履き口を大きく開き、踵をトントンし、締める
- かかとの減り方…踵の後ろ（外側）から減っていれば正常歩行

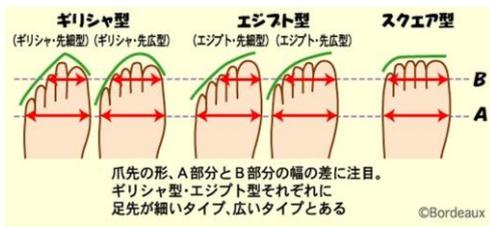


3. 足のトラブル

- 大きすぎる靴を履くとタコ、ウオノメの原因になりやすい
- 足先が細い靴を履くと外反母趾の原因になりやすい
- 指先に余裕がない靴や大きい靴を履くとハンマートーの原因になりやすい

4. 靴の正しい選び方（大人編）

- ・日本人はエジプト型、ギリシャ型が多い。足の形に合ったものをはくことが大切
- ・靴合わせのポイント…大体は子供の選び方と同じ



5. 質疑応答

Q1:インターネットの情報で、ジョギングシューズは大きめを購入したほうが良いとありました。

用途に応じて大きいものを購入したほうが良いですか。

A1:ジョギングシューズ等であっても、爪先余裕は1 cm程度が良いとされています。

Q2:靴のおさがりをしてもいいですか。

A2:サイズ等が合っていれば、おさがりを使ってよいと思います。

ただし、靴の劣化には注意してください。

※紙面の関係で、すべての質疑応答を載せることができませんでした。多くの御質問をありがとうございました。

参加した保護者の方からいただいた感想

靴のサイズについて悩むことがあったので、参加できて良かったです。子供の足を測り、今の靴であっているのか確認したいと思います。また、妹がお下がり靴を履くことがあり、サイズが合い、劣化がひどくなければ大丈夫と聞いて良かったです。ありがとうございました。



<講演中の様子>

足にあった靴をはくことが大切と知ってはいましたが具体的になぜ必要なのか、よくわかりませんでした。走る、ジャンプするだけで、足に大きな負担がかかることに驚きでした。今回の講座をふまえて、今後の子供の靴選びを実践していきたいです。

今回お話を聞いてみて、特に成長期の正しい靴選びの重要性に気づかされました。うちの子は扁平足と言われるアーチのない形をしていて、歩くと疲れやすい、すぐに足の痛みを訴えるなど不安に思っていたのですが、子供のうちは成長段階で骨や軟骨も柔らかいので、足育をすれば良い足になっていく事も可能だと知り、安心しました。

分かっているようで認識が薄かった足についての基本情報を知ることが出来て大変良い機会であり、聞いていて楽しかったです。日本製の靴の内寸がプラス1センチだということも初めて知りました。親子で改めて足のサイズを計ってみようと思いました。

足の骨の成長段階になるほどと感じ、18歳まで成長と言うのも驚きで勉強になりました。娘は、可愛い！で靴選びしていることあるので、しっかり話し合いながら選びたいと思いました。

たくさんの感想をお寄せいただきありがとうございます。紙面の関係で全員の感想を載せることができませんでした。御了承ください。

次回の開催は、2月7日（水）15：30～16：30 日本乳業協会の食育勉強会（牛乳類の飲み比べあり）～給食の牛乳で、子どもたちのカルシウムは十分？大人になったら必要ない？～
詳細については、1月以降に配付する手紙を御覧ください。皆様の御参加をお待ちしております。