

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室  
令和6年1月31日(水)  
No.15

## 自分の足に合ったくつ選び



歩くときや運動時に、足に負担をかけないように足のうらにアーチをつくって、体重を分散させて体を支えています。

その働きを保てるように、自分の足に合ったくつ選びと、それを正しくはくことが大切です。

## 足元を見直そう！



私たちは、外出する時はくつをはいて生活をしています。学校では、屋外用と室内用ともに指定のひも靴をはいていますが、自分の足元を見直してみましょう。

「靴ひもがほどけたままになっている」「かかとを折って、くつのかかところが変形してしまっている」人がいて、気になっています。

### 靴ひもがほどけていると・・・

- ほどけたひもを踏んで、転んでけがをする原因になる。
- 足が固定されないので、捻挫やけがをしやすい。



### かかとを踏んでいると・・・

- 足が固定されないので、足が疲れやすく、運動がしにくい。
- かかとをふんで足を上げて歩くと、くつが脱げやすい。



すり足（足が地面をこするようになって歩く）になる。

足のアーチがくずれて、筋力が弱くなる。

足や体が疲れやすい。  
けがをしやすい。

イライラする。

くつの中で、足が前にずれる。

くつの前の壁に、足のゆびがぶつかる。  
足のゆびが曲がったまま、緊張状態になる。

足のゆびが痛くなる。



たかが、くつのはき方や歩き方と思うかもしれませんが、体への影響は大きいと言われています。

**サイズが合っている**

くつの中で足が左右に動かない

**足をしっかりと固定できる**

かかとの周りがかたくてしっかりしている  
この部分をベルトやひもで調節できる

前後にずれない  
つま先に1.5cm以上のゆとりがある

**くつ底が指の付け根で曲がる**

指の付け根のところ(前から3分の1ぐらい)で曲がり、ほかの部分はぐにゃぐにゃしていない

つま先にゆとりがあって、くつの中で少し動かせるのがよいです。

くつのかかとの部分は固い素材で作られていて、かかとをしっかり固定できるようになっています。かかたが固定されると、運動した時に足の裏のアーチが体を支えてくれるので、運動しやすく、疲れにくい上に、けがをしにくくなります。



**自分の足元を見直しましょう！**

