

～看護師と話そう！！～

今回のテーマは
「足」



point1 大人の足と子どもの足は違う

足は第二の
心臓

動かさないと
血行が悪くなる
筋肉が弱る

日々成長
する

柔らかく、
外的な影響
を受けやすい

point2 土ふまずが大切って聞くけれど・・・「土ふまず」の働きは何？

負担を
軽減する

バランスを
とる

クッションの
働き

歩く時の
バネの
役割

point3 土ふまずをつくろう！！

遊びながら

いろんなところを
歩こう！！
「デコボコ道」
「坂道」「段差」
など

裸足で過ごそう
(室内)

いろいろな動きを
楽しもう！！
「跳ぶ」「走る」
「バランス」

つま先の力を
使ってみよう！
「つま先ジャンケン」など

靴選びのポイント



足の甲も保護できるもの

通気性があり洗える

かかとがしっかりしている

靴底：適度な厚み

靴底：前1/3位で曲がる

靴底：クッション性

足先：横幅広くまっい(ゆとり)

マジックテープ等で
調整できるもの

