

保護者の皆様へ

いつも本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

長かった夏休みが明け、子ども達の元気な声が学校に戻り嬉しく感じるとともに、久しぶりに登校した子ども達の姿からは、心も身体も大きく成長した様子を感じました。

2 学期は修学旅行や校外学習、うじ えん-JOY フェスタなど、子ども達の成長を引き出す行事が盛りだくさんです。日々の生活の中でも、身体の使い方や集団での関わり方など、さまざまな面での成長を支援してまいります。

今後も、ご家庭と連携しながら、一人ひとりに寄り添った学びを進めてまいります。何かお気づきの点やご相談がございましたら、いつでもお気軽にお声掛けください。

今学期もどうぞよろしくお願いいたします。

✳ 子どもの靴 成長チェックリスト ✳

夏休み明け等、久しぶりに履いた靴が合わないと感じることがあるかもしれません。これは、子どもの足が成長期に急激に伸びるために起こる自然な変化です。そのため、定期的に足のサイズを確認し、適切にその時点でサイズの合う靴を選ぶことがとても重要です。もし合わない靴を履き続けてしまうと、足の変形や歩き方のくせが生じる可能性があります。靴のサイズを正しく合わせることは、歩き方や姿勢の改善につながるだけでなく、将来の足の健康を守ることに繋がります。



<https://www.moonstar.co.jp/whatsshoes/select/knowledge.html>

❑ ① つま先に 7~10mm の余裕がある？

・靴の中敷きを取り出して、足を乗せてみましょう。指先に少し余裕があると、成長しても安心です。

❑ ② かかとがしっかりフィットしている？

・靴の奥まで足を入れて、かかとが浮いていないかを確認。歩いたときに「パカパカ」していないかもチェック。

❑ ③ 甲の部分がしっかり固定できる？

・面ファスナーやベルト、紐で甲をしっかり締められるかを確認。足が安定すると歩きやすくケガの予防にもつながります。

❑ ④ 靴底が足の動きに合っている？

・指の付け根でしっかり曲がる柔らかさがあるかを確認。靴底が硬すぎると、歩きにくく足に負担がかかります。

❑ ⑤ 歩いたときに違和感はない？

・子どもが「痛い」「きつい」「歩きにくい」と言っていないかを確認。靴擦れや赤みが出ていないかも見てみましょう。

❑ ⑥ 靴の中で足が動いていない？

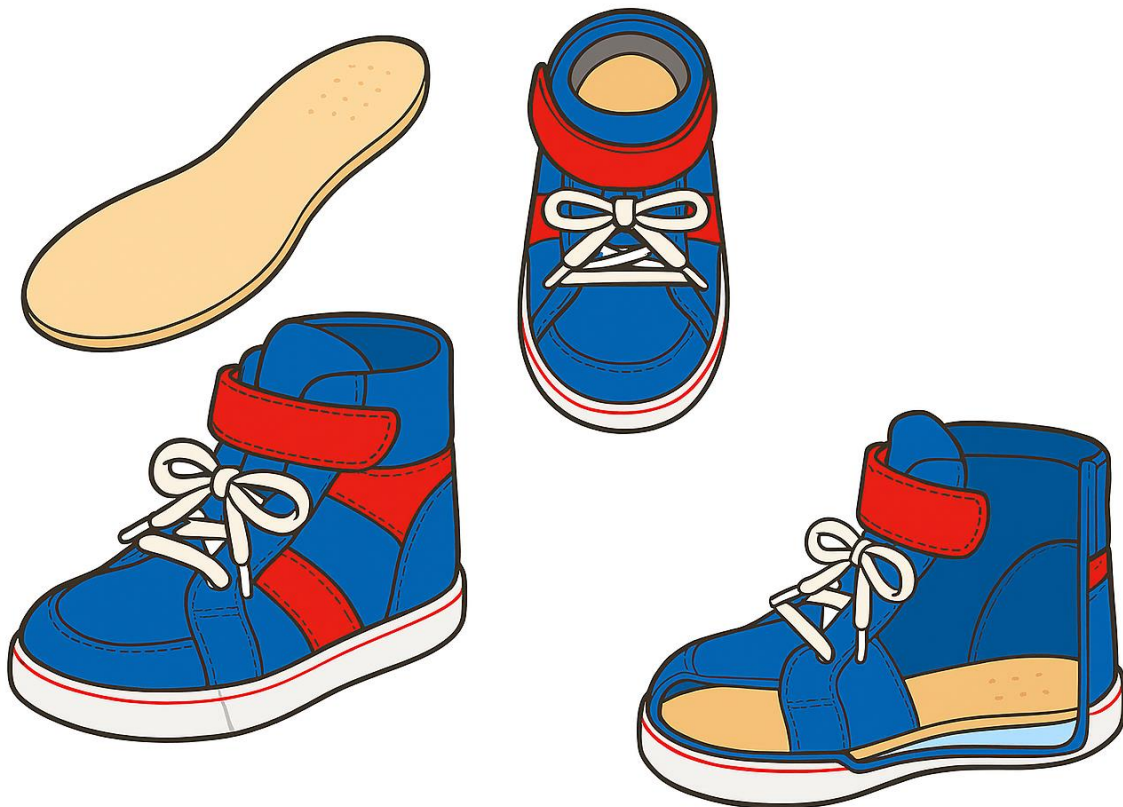
・靴の中で足が前後左右にズレていないかを確認。ピタッとフィットしていると、安心して歩けます。

インソール対応の靴について

日々の中でよくご相談をいただくのが、オーダーメイドのインソールや市販のインソールを靴に入れる場合、どのような市販の靴を選べばよいかという内容です。このようなケースでは、インソールの形状や厚みに適した靴を選ぶことが重要であり、足の状態や使用目的に応じた靴が求められます。

ポイントは

- ・ **インソールがしっかり入る構造**
 - ・ 中敷きが取り外せるタイプ（インソールを入れ替えられる）
 - ・ 靴の中に深さがある（インソールの厚みに対応できる）
- ・ **靴のフィット感が調整できる**
 - ・ 紐靴やベルクロタイプ（足の甲の高さに合わせて調整可能）
 - ・ ハイカットタイプは足首の安定性が高く、装具使用者にも安心



以下の URL より各種の靴をご参照下さい。

- ムーンスター : <https://www.moonstar.co.jp/store/products/detail/12175325>
<https://www.moonstar.co.jp/store/products/list?name=CR+J2103>
- アシックス : <https://walking.asics.com/items/1144A313-020>
- サスウォーク : <https://sass.jp/SHOP/271833/1047725/list.html>
- ALKOOK : <https://aoki-os.com/alkook/kids/>
- えびす義肢 : <https://ebisugishi.com/carefit.html>