

足から元気になろう！

子供の足の成長はとても早いです。お子さんは自覚のないままきつい上履きを履いているかもしれません。お子さんが学年末に上履きを持ち帰ったら、是非大きさの確認をしてみてください。足に合った上履きや靴を履くといいいことがたくさんあります。



足に合った上履きを履くと起こるいいことランキング

第1位：運動が得意になる

足に合った上履きを履いていると、足を動かしやすいくなります。正しい歩き方や走り方がしやすくなり、バランスよく筋肉がつかれます。そうすると、様々な動きがしやすくなって運動が楽しくなったり得意になったりします。

第2位：姿勢がよくなる

両足でしっかりと立つことができるため、姿勢がよくなります。授業中にも足をしっかりと床につけて座ることができるので、集中しやすくなります。

第3位：疲れにくくなる

正しい姿勢が身に付くと、疲れにくくなります。また、運動や足を正しく使うことでできる土踏まずもしっかりしてきます。土踏まずがある状態だと長距離を走っても疲れにくいのです。



このように、足に合う履き物を履いているとよいことだらけです。

学校生活時間は1日の約 1/3 を学校で過ごします。お子さんの成長に合わせて足に合った上履きを履くことができるように見守っていきましょう。