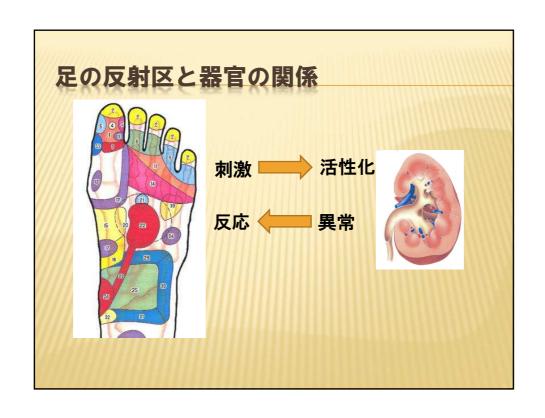
足が私たちに教えてくれる たくさんのこと **こどもの足と健康の関係** 





































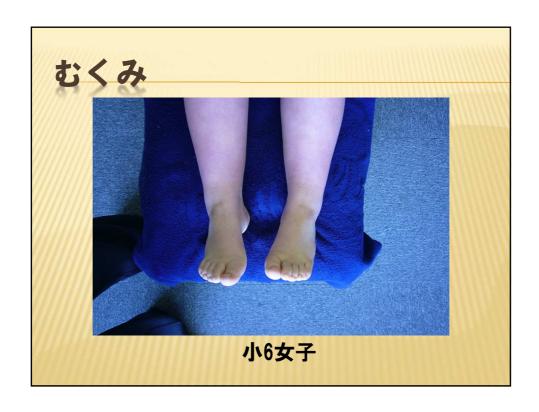


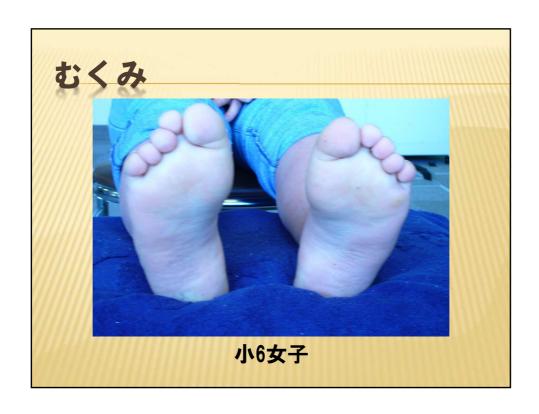






















## 健康な足を育てるために

はだしでかけっこ(砂やコルクの床で) しゃがむ姿勢 蹲踞(そんきょ) しっかりした上履き

姿勢の指導





子どもの足は18歳くらいまで成長するといわれます。

変形に早く気付いて生活を改善すれば、まだまだ十分間に合います。