



社会福祉法人 樹
 聖華ことう保育園
 東京都足立区弘道 1-7-1
 TEL 03-3849-3271
 2022年4月



日に日に日差しの暖かさを感じ、春の訪れを感じますね。陽気も良くなりコロナ渦ではありますが、散歩に行ったり公園遊んだりして、親子でリフレッシュする機会も多くなりますね。お子さんのファーストシューズや靴を買い替える時に、どんな靴が良いのか、迷うこともあるのではないのでしょうか。

靴選びは、足の健康や体や頭脳の発育のためにも重要です。どうぞ参考にしてみてください。

靴選びのポイント

Point. 1 つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの

幼児期に指を十分に動かしていないと、指や腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達しないままになり、転びやすく歩くとすぐに疲れるといったことにつながっていきます。

Point. 2 かかとのまわりがしっかりしているもの

かかとの骨をしっかり成長させるために、かかとのおさえがしっかりしているものがよいでしょう。かかとの骨がしっかり成長していないと、足の変形・O脚、X脚、へん平足などの原因になります。

Point. 3 靴底の指の付け根部分でしっかり曲がるもの

靴底があんまり硬いと前に進むためにケリだしがうまくできません。

Point. 4 甲の部分が足にフィットしているもの

靴の甲をしっかり締めることにより自然な歩行をさせることが大切です。

【ちびちび歩き】



【ふんふん歩き】



【走り出したら】



【ご注意】

靴のサイズが 15.0cm の子どもに 16.0cm の靴を履かせると足と靴の誤差率は 1.07 になります。これを大人におきかえると、23.0cm の人が 24.61cm の靴、つまり 3~4 サイズも大きな靴を履くことになります。