



靴のお話(中根保育所)

毎日履いている靴、どんなポイントで選んでいますか？
値段？デザイン？メーカー？
お子様の大事な足を守る靴の選び方、
履き方のポイントをお伝えします！



靴の選び方



サイズが合っていること

足先に多少のゆとりがある事。立った時に、靴に、足の横幅と高さが合っている事。立った時に足の指を自由に動かすことができることで、バランスがとりやすくなります。大きすぎる靴は、怪我をしたり、足に負担がかかります。

インソールが取れる靴だと、選ぶときにインソールに足を合わせてみるとサイズ確認がしやすいです。

購入後も、インソールを見ると、どんな歩き方の癖があるか分かります。(左右で差がある⇒体の重心の取り方のバランスが悪い、インソールの最先端に足指跡がある⇒サイズが合っていない…等)



足の指の付け根部分がしっかり

曲がること

足の曲がりと、靴の曲がり合うことが望ましいです。サイズが合わないと、お互いの曲がりがずれてしまいます。



かかと部分がしっかりしていること

足が靴の中で動かないようになることで、歩行バランスがとりやすくなります。かかと部分を触ってみて、確かめてみましょう。



靴を履くときは、かかとを「トントン」と、靴のかかたに合わせてはきましょう。かかとに合わせてすることで、つま先にゆとりが生まれ、足指が自由に動き、バランスがとりやすくなります。

ベルト靴の場合は、「トントン」してから、ベルトをフィットさせましょう。

子どもの成長は、あっという間です。靴のサイズも、すぐに合わなくなってしまいますよね。「この前買ったばかりなのに…。どうせすぐに小さくなるから、少し大きめを買っておこう」「小さくなってきただけ、まだ履けるかな…」と、思ったことはありませんか？大きい靴を履かせていると、靴の中で足が滑ってしまいがちです。小さい靴を履かせていると、靴のつま先に指がぶつかり、足指や関節を痛めてしまうことがあります。サイズの合わない靴を履いたまま成長すると、足指関節が曲がって伸びにくくなってしまうケースもあります。さらに足指の関節が硬くなってしまえば、マッサージ等でケアをする必要があります。元気に走り回ったり、とんだり遊具で遊んだり。お子様がのびのびと毎日過ごすためにも、サイズの合った靴を選び、正しく履けるようにしましょう。