

ほけんだより



病児・病後児保育「みどり」
令和7年4月発行

今月のテーマは「**子どもの靴えらび**について」です！



子どもの靴はデザインだけで選んでしまうと、足を靴に合わせることになり、足の成長の妨げやトラブルにつながってしまうかもしれません。
また大きすぎる靴はつまづく原因にもなります。



子どもの成長に合わせた靴選びのポイント



1歳前後

足首のくびれまである高さのものや、足に馴染みやすいような柔らかい素材、つま先部分には7～8mm程度のゆとりを持たせ、足の指が動かしやすいものを選ぶといいと思います。



2歳ごろ

自我が強くなり始める2歳ごろからは、靴を自分で履きたがる子も増えてきます。そんな時には、子どもが自分で着脱しやすい靴を選ぶのがおすすめです。

3歳ごろ

運動量が増え始める3歳ごろは土踏まずの形成が始まります。激しい運動で靴も傷みやすく、足の負担もかかってくるため、靴ずれなどのトラブルがないか意識して見てあげるようにしましょう。



購入前には実際履いて確かめることが大切

実際履いてみて、立った状態や歩き方をチェック。
サイズは大きくないか、つま先にゆとりはあるか、不自然な歩き方はしていないかなどをしっかりと見てあげてください



子どもの足の成長は、0歳から3歳までが半年で約10mm、3歳以降は約5mm
ずつ大きくなると言われています。そのため3歳までは3カ月に1度、
3歳以降は半年1度サイズの確認を。

