

☆子どもの足に合った靴を選ぼう

生まれて間もない子どもの骨は軟骨が多く、7歳頃までに大人と同じ形状に形成されます。神経系は6歳頃までに90%発育します。子どもの足の骨格やアーチを健やかに成長させ、正しい足感覚を育む為にも子どもの靴選びには気を付けましょう。

靴が合わない？

バランスをくずしやすくなり捻挫や転倒して骨折をしたりと、ケガにつながる危険性が増えます。

小さすぎる靴を履くと・・・

外反母趾、爪や指の変形など。足先が圧迫されて痛みを生じる。

大きすぎる靴を履くと・・・

靴の中で足が前滑りをする事で不安定になり、疲れが増す。

靴の選び方

1 マジックベルトがついている

足首をしっかり固定できる
できれば2本ベルトが良い

2 かかとまわりが硬い

かかとが固定されている
と安定してまっすぐ立てる

3 つま先にゆとりがある

指が自由に動かせるようにつま先が
広がって厚みがあることも大事

4 柔らかく、クッション性がある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要

運動会や外遊びが過ごしやすい季節になりました。外での活動が多くなるこの時期に子どもたちの靴に意識を向けてみませんか？