



ほけんだより



御懸合場市福祉事務所

平成29年5月号

外遊びが増える季節です!!
知っていますか?

引用:「ほけんニュース」(株)少年写真新聞社

正しい靴の選び方と履き方

【選び方】

1. 子どもの靴の形状と特徴

・・・子どもの靴の形状は、4種類あります。

① とめ具なしの靴

- ・脱ぎ履きが簡単。
- ・足を固定できず、運動には不適切。
- ・脱げる危険性が高い。



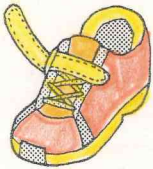
② 片側ベルトの靴

- ・簡便で安価なため多くの幼児が使用。
- ・固定力は弱いが、正しい履き方をすると折り返しベルトと同じ機能が期待できる。



③ 折り返しのベルトの靴

- ・足へのフィット調節がしやすく固定力が強い。
- ・幼児はベルトの操作が難しい。



④ ひも靴

- ・足の適合性は、もっとも優れている。
- ・結びほどもが困難なため、日本の幼児靴にはほとんど使われていない。



2. 靴を選ぶ時の4つのポイント

その①

足の甲にマジックベルトがついているもの

足のベストポジションがキープされるため、歩きやすく、足のトラブルの予防になる。



その②

かかとのまわりがしっかりしているもの

かかとはかたくて丈夫な靴が望ましい。



その③

靴底が歩き方に合うもの

0~2歳・・・歩行が不安定なため、靴底が安定しているもの。

3歳以降

・・・母趾で地面をけり、前に踏み出せるようになるため、つま先から1/3の関節部分が楽に曲がる。靴底は衝撃を吸収する適度なクッション性がある。

その④

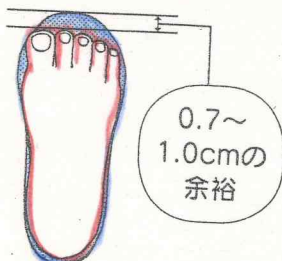
中敷きが外せて、つま先の寸法が確認できるもの

子どもの足・・・半年間で約0.5cm,

1年で約1cm大きくなる

靴が適正サイズかを確認する際に、中敷きを取り出して確かめる。

3. 足の大きさを知り、今のサイズを確認する



今がちょうどよい靴

① 中敷きの上に、かかとを合わせて立てば、サイズが確認しやすい。

② 新しい靴を買うとき・・・

6か月はける0.5cm大きい靴を選ぶのが、運動などをする上で快適な選択。

最大でも1cm上のサイズまでに抑えることが、子どもの足の健康を守る上で大切。