

ほけんニュース

子どもたちの足の健康を守る 靴の選び方と履き方

お子さんの歩き方や足と靴について、気になることはありませんか？ 子どもたちの足の健康を守るための、靴の選び方や履き方について考えてみましょう。

☆靴の選び方のポイント

種類



留め具なしの靴



片側ベルトの靴



折り返しベルトの靴

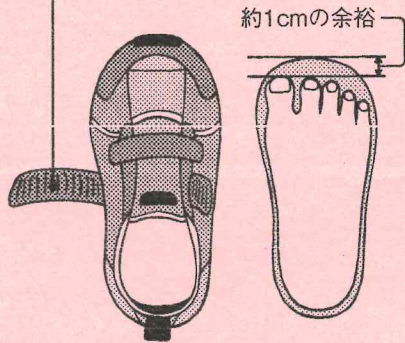


ひも靴

幼児期は足が形成される大切な時期です。留め具のない（スリッポン）靴は避けて、必ずマジックベルトのついた靴にします。履き始めは片側ベルトの靴にします。脱ぎ履きになれてきたら、折り返しベルトの靴に移行するとよいでしょう。

ベルト

ベルトは、握りやすく引きやすい幅で、1.5cm程度のもの。ベルトの裏側の面ファスナーは、先端から根元まで広い範囲についていると調節がしやすい。



約1cmの余裕

中敷き

中敷きがあり、取り外しができるものを選ぶ。取り外せるとこまめに洗って衛生的。

時々、中敷きに足を合わせて、サイズの確認をする。

約1cmの余裕があるものが適正サイズ。余裕が0.5cm以下になったら靴を取りかえる。

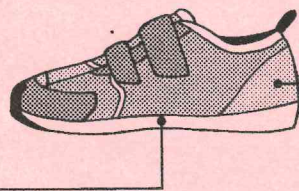
靴底

0~1歳代

足の安定を重視し、ぐらぐらしない靴底が安定したもの。

2歳以降

足や足首が十分動かせるように、先端から1/3が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。



かかと

かかと部分に芯が入っている、かたくて丈夫なもの。

☆靴の履き方

■片側ベルト靴の場合

- ① 履き口を広げて、足を入れます。
- ② かかとをトントンします。
- ③ 靴の両側をぎゅっと引き寄せます。
- ④ ベルトをしっかり引いて留めます。

■折り返しベルト靴の場合

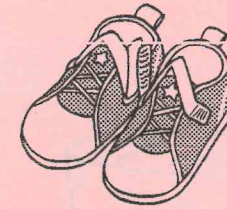
- ① 履き口を広げて、足を入れます。
- ② かかとをトントンします。
- ③ ベルトを真上に引きます。
- ④ ベルトを留めて固定します。

☆靴の脱ぎ方

靴は手を使って脱ぎ、ベルトは外したままにしておきます。

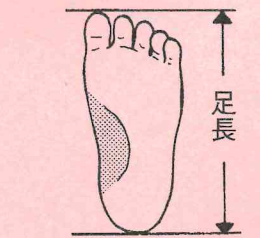


片側ベルトの靴
ベルトを浮かせたまま脱ぎます（ちょうちょ脱ぎ）。



折り返しベルトの靴
ベルトを三角形に緩めて脱ぎます（三角脱ぎ）。

☆足長と靴のサイズの関係（0~6歳まで）



左右とも測って確認しておきましょう。

年齢	足長実測値	歩行に必要な機能量(捨て寸)	適合靴サイズ(靴内の前後実寸法)
0歳代	10.5-11.9	+0.6	10.5-11.9 (11.1-12.5)
1~3歳	12.0-14.9	+0.7	12.0-14.9 (12.7-15.6)
4~6歳	15.0-18.0	+0.9	15.0-18.0 (15.9-18.9)

日本の靴のサイズ規格は、足の実寸法に、歩くために必要な機能量（捨て寸）をプラスして設計されており、靴は表示された寸法より捨て寸分大きくつくられています。このことを知った上で、靴を選びます。