

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新しい一年が始まりました。地域の皆様の笑顔がたくさん見られるような、子育て支援活動の企画を準備しておりますので、ぜひ遊びに来てください。お待ちしています。



<u>子どもの靴の選び方、どうしたらいいの?</u>

12月に行った飛鳥山公園での子育て支援活動時に、「そろそろ初めての靴を履かせたいけど、選び方が分からない」とのご質問をいただきました。

「靴選びのポイント」を参考にしていただき、お子様との歩行を楽しんでいただけたらと思います。

O・1・2歳児の 靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ

(プレシューズ)

- ・足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- ・弾力のある靴底
- やわらかい素材

歩き始めのころ

(ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい





立った姿勢ではいてみてチェック!

- ■歩き方は不自然ではない?
- ■かかとがぶかぶかしていない?
- ■痛いところはない?

- Oつま先が広く、反りあがっている
- O指先に約7~8mmのゆとりがある
- 〇甲の高さがきちんと調整できる
- O足の動きに合わせてソフトに曲がる

Q,初めての靴を履かせるタイミングはいつ頃?

A,外で履く靴は、3~4歩しっかり歩けるようになってから。

最初に履かせる靴は、早く履かせたいという気持ちがあるかもしれません。ですが、しっかりと立ち、自分で3~4歩しっかりと歩けるようになってから選ぶことをおすすめします。

参考資料: ナツメ社「ほけんだよりイラスト&文例集」