



令和7年度3月 泉ヶ丘地域子育て支援センター

早いもので今年度もあとひと月。この一年を振り返ると、こども達がそれぞれ心も体も大きく成長していることを改めて実感する時期でもありますね。新たな春のスタートや子どもの成長に合わせて色々な物を揃えたりする時期でもあるかと思いますが、靴を選ぶのであれば、こどもの足にきちんと合ったものを選んであげましょう。足に合わない靴は、こどもの体の成長・発達に良くない影響を及ぼすことがあります。

### 合わない靴を履くとどうなる？

乳幼児期は骨が著しく発達する大切な時期です。この時期は骨や関節が柔らかいため、合わない靴は足の発達を妨げたり足を変形させてしまうことがあります。

靴が小さすぎると指が圧迫されたり、逆に大きすぎる靴を履くと靴の中で足が滑り、無意識に足指を曲げて踏ん張るために負担がかかったり、指が曲がったまま固定されてしまうこともあります。

体を支える土台となる足がしっかり育っていないと全身の筋肉や骨の発達にも影響していきます。外反母趾や扁平足、ひざ痛、靴擦れ、転びやすい、姿勢のゆがみ、運動能力の低下など、様々な要因にもつながります。

### 靴選びのポイント

#### ◆足がしっかり固定できるか

かかと部分がしっかりしていて、甲はマジックテープ等で固定できるもの。

#### ◆つま先に適度なゆとりがあるか

立って履いた時に5～10ミリ程度のゆとりがあるもの。

#### ◆靴底に適度な柔軟性があるか

前3分の1あたり（足指の付け根あたり）が曲がりやすく、つま先部分が少し反り上がっているもの。

### お家の方へのお願い

- 靴を購入するとき、長く履けるようにと大きめのサイズを選びがちかもしれませんが、足が形成される大事な時期であるとともに、合わないサイズは脱げやすい・転びやすいなど、安全性にも関わってきます。きちんと足に合ったものを履かせてあげましょう。
- 雨天でなくても長靴を履いたり、季節によってはブーツやサンダルを履いて遊んでいるお子さんもいますが、それらの靴は普段のこどもの遊びや運動の動きに適した靴ではありません。危険が伴うこともありますので、日常の活動には靴を履かせてください。こどもが履きたがっても、「これは雨の日だね。」「お出掛けの時に履こうね。」と伝えていきましょう。
- 2～3歳くらいになると、こどもは自分で靴を履きたがり、実際に履くことを覚えるようになってきます。しかし、紐靴など、靴の形やデザインによっては自分で履いたり脱いだりすることが難しく、こどものやる気を損ねてしまうことがあります。こどもの成長に合わせ、こども自身が扱いやすいものを用意してあげることも大切です。

