



令和6年

10月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

今月のテーマ

足に合った靴をはきましょう

足に合った靴をはくことはこどもの成長・発達に重要です。また足裏の刺激は脳を活性化させ発育を促します。

靴の選び方

ベルト

足に合わせて固定できるマジックテープが付いたベルトで調整できるもの

素材

通気性が良くムレにくいもの

かかと

こどもの柔らかい足を支えてくれる、かかと部分が硬くしっかり芯のあるもの

つま先

中敷きの一番後ろにかかとを合わせた時に、つま先が1cm程度余裕のあるもの



靴底

親指の付け根部分が柔軟に曲がるもの



足の大きさや形は個人差も大きく、こども達の成長に伴ってどんどんサイズが変わります。1歳から3歳であれば3ヶ月ごと、3歳から6歳になれば4ヶ月から6ヶ月ごとに靴のサイズをチェックし、お子さんの足に合わせた靴選びをしましょう。

正しい靴の履き方で足にフィットさせることで、姿勢や歩き方もしっかりします。

履き方の合言葉は・・・「ベリベリ、トントン、ギュー、ピタ！」

「ベリベリ」と、マジックテープを外してから履く



かかとで床を「トントン」と鳴らすことで、かかとを靴の後ろにしっかり合わせる

「ギュー」とベルトを伸ばし、「ピタ！」とマジックテープを留める