

☆サイズの合った靴を選ぼう☆

★靴を履く様子をしっかり見る

サイズの合った靴は、履くときに足が“スポッ”と収まる手応えがあります。サイズが小さいと履きづらく、大きすぎると中で足が動いて安定しません。親が履かせるときは手応えをチェックし、子どもが自分で履くときには、足が靴に入る様子を見てみてください。

★歩く様子もチェック

きつければ歩くのを嫌がりやすし、サイズが大きいと、引きずるように歩いたり、走ったときに脱げたりします。



0～2歳の子どもの足は、半年に0.5～1cmほど成長します。できれば3カ月、少なくとも半年に1回は、足と靴のサイズが合っているかチェックしてください。

1、子どもの足のサイズを知ろう



靴は試し履きできるよう、店舗での購入がお勧めです。店頭で計測してもらえる場合が多いですが、メーカーによっては、ホームページに足の計測用のサイズ表を載せているので、それを利用する方法もあります。

2、必ず履いて選ぶ

0～2歳では、つま先に1cmほどの余裕がある靴を選びます。ただし、同じサイズでもメーカーによって実寸が違うため、中敷きを靴から出し、足を乗せてサイズを見ます。その際、必ず子どもをまっすぐ立たせ、体重をかけるのを忘れずにしてください。また、実際に靴を履いて、幅や甲の部分もチェックします。

靴選びの5つのポイント♪

- かかとがしっかりしている
- 靴底がつま先から1/3のあたりで曲がる
- つま先に1cmほどの余裕がある
- 足幅や甲の部分がフィットしている
- 面ファスナーなどで、足の甲をしっかり留められる

