



今年の夏も暑かったですね。まだまだ残暑が厳しい毎日ですが、熱中症に注意しながら子どもたちが大好きなお外遊びを楽しみたいと思います。



子どもの歩く時間が減り、「土踏まず」が十分作られないまま成長するケースが増えているそうです。歩くことは、子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激により脳の血流も活発にします。

公園まで歩こうね

「あそびまで歩こう」などとゴールを決め、励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止

靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材



0・1・2歳児

お子さんの正しい靴選び



歩きやすいように、つま先部分が適度に上向きにカーブしている物

★骨がとつてもやわらかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、靴は、見た目より機能を重視して選んでください



成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩き癖のついたお下がりの靴…こんな靴を履かせていませんか？こうした靴は転倒の原因になるだけではなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼすそうです。

3・4・5歳児

お子さんの正しい靴選び



★子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください



*成長が早い時期ですので、靴のフィット感はこまめにチェックしてください。

靴を購入する時は、お店の方に相談するのもいいですね。

