

赤ちゃんは未完成の足で生まれてきます。まだ骨になっていない軟骨の足をふんわりしたマシュマロのような脂肪で守っています。骨が全部そろって完成するのが10歳頃、さらに成長を続けて大人の足になるのが18歳頃と考えられています。

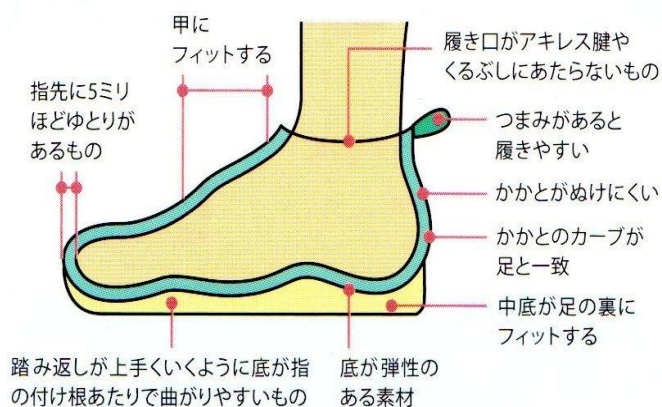
こうした成長期に指をまっすぐ伸ばせる靴で子どもの足の健やかな健康を見守りましょう。足は体の土台です。土台が安定しないと全身のバランスに影響を与えることになります。

1・足のサイズは春から夏にかけて大きく伸びる

3～9月にかけて足のサイズは大きく成長します。

夏休みが終わったら靴が小さくなっていないか調べてみましょう。

2・足に合った正しい靴の選び方



・大きすぎる靴を選ばず、つま先部分のゆとりが5ミリ程度のものを選ぶ。表示サイズはうのみせず、実際にはいて確かめること。

・調節できるひもかマジックテープのものを選ぶ。

・中敷のある靴が良い。

足の大きさは左右、朝晩でも違うので中敷で調節できる。

・靴と足の土踏まずの部分がぴったりと合うこと指がくっつきすぎない。

やわらかすぎず、踵回りがしっかりしているのがポイント

・最低でも年に2回はサイズチェックをする。