

衣がえに合わせて 衣類を見直そう！

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくく、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのタイミングで、サイズを確認しましょう。

衣類のサイズをチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が早い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、袖が長いと転んだ時にとっさに手をつきにくいこともあります。

0歳～1歳	約 25cm
1歳～2歳	約 10cm
2歳～3歳	約 8cm
3歳～4歳	約 7cm

こんなに身長が伸びる！

衣類のチェックポイント！

首まわりや袖は少しゆとりがあるものを選びましょう。



身長だけでなく、体に合っていることも大切です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

ズボンの丈が長すぎると転びやすくなります。裾を折り返すだけだと、時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

靴のサイズをチェック！

こどもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつすぎると足の骨や体の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因になります。シーズンごとにサイズをチェックし、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。



つま先に5mm~
1cmのゆとりを
もたせて！

靴のチェックポイント！



よちよち歩き
(プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている



歩き始め
(ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定していればローカットでもOK



3歳ころ～

- 運動してもずれないひも、またはマジックテープ

- 指先に5mm～1cmのゆとりがある
- 甲の高さが調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

- つま先が広く、反りがあがっている
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

靴の正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmのゆとりがあることを確認する
- 履くときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認する
- 大人がかかートを押さえた状態でこどもがかかートを上げ、脱げてしまわないかを確認する