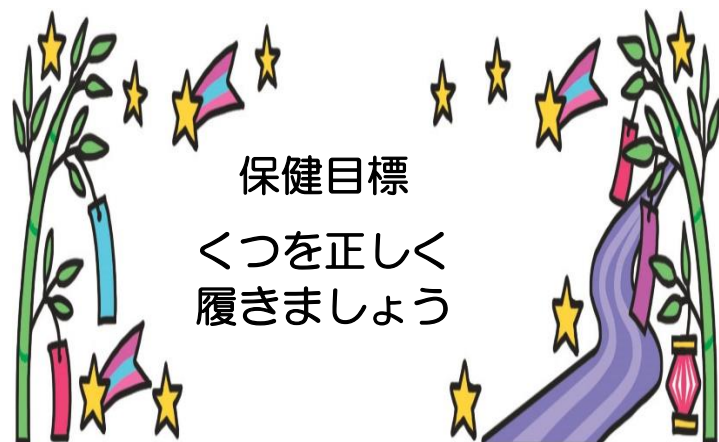




保健目標

くつを正しく履きましょう

くつを履きやすくする工夫を！



歩きはじめたら、保育園でもくつを履いて遊ぶようになります。

くつを履くこと、くつを履いて歩くことに慣れたら、少しずつ自分で履こうとチャレンジする姿がみられます。かかとの部分に紐をつけるなど、自分で引っ張りやすくする工夫や、左右をわかりやすくするなど、ご協力・応援をよろしくお願いします。



自分の足に合った靴であれば、歩く・走る・登る・ジャンプするなど、戸外遊びも思い切り楽しめそうです。



ほけんだより

第 413 号 令和 4 年 7 月 1 日 光明第六保育園

いよいよ夏本番間近となりました。外あそびのときは、必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないようにしましょう。外あそびの準備ができたなら、足の大きさに合ったくつを履いて出かけましょう。

たくさんあるけばいいこといっぱい

コロナ禍で外出の機会が減り、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に影響を与える「土踏まず」がつかれないまま成長する子どもの数も増えています。

歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。



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

土踏まずがしっかりある足は、健康な足！

くつの選び方

※年齢はめやすです

くつは、①適度に柔らかく通気性が良い、②つまづきにくいようにつま先がカーブしている、③靴底に弾力がある、④かかとの支えがしっかりしている、ものを選びましょう。そのほかのポイントは下の図を参考にしてください。

よちよち歩きのころ 0～1 歳ごろ

つま先が広く、指先が広がる



中敷きを抜いて、足にあわせてみましょう

面ファスナーなどで、甲の部分が大きく開く



とことこ歩きのころ 2～5 歳ごろ

つま先に 5mm ほどのゆとりがある



かかとから 2/3 のところでソフトに曲がる

調節ベルトなどで足首をしっかり固定できる



水あそびがはじまりました

6 月より子どもたちが大好きな水あそびがはじまりました。楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① つめを短く切る
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ たっぷり眠る

※風邪症状がある・薬を飲んでいる 覆えない箇所にとびひや水いぼ等の皮膚症状がある場合、水あそびを控えて頂きます。必ず朝に担任までお伝えください、

買い替えタイミングは…？

- ・足が赤くなる。くつずれができる
- ・歩くとくつが脱げる、脱げやすい
- ・長く歩くのをいやがる
- ・転びやすくなる
- ・前回サイズアップしてから、半年以上たっている

このような様子があったら、買い替えのサインかもしれません。

※歩きはじめると足の形が変化します。ファーストシューズは 3 か月程度でセカンドシューズへ移行しましょう。