



夏は、サンダルで登園してもいいかなど 思われるかもしれませんが、くつで登園して いただきたい理由が2つあります。

〈理由①>

サンダルや長靴を長時間履かせると、足の指 の使い方や土踏まずの形成に大きく影響する

といわれています。つまり、保育園生活で日 常的に使用するくつが、その後の足の成長や 運動能力に影響する可能性があるということ です。

<理由②>

保育中、いつ災害が起こるか分かりませ ん。避難訓練時、お預かりしている避難靴を 履かせようとしたらサイズが小さくて履けな いなんてことも…。

避難の際、足を安全に保護するためには、「運 動靴」が最適です。

避難靴のサイズが 小さくないか見てね!



ほけんだよ

第 413 号

令和4年7月1日

光明第一保育園

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」がつくられな 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下さい。



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

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

0~1歳ごろ

面ファスナーな どで、甲の部分 が大きく開く



つま先に5mmほど

ソフトに曲がる

のゆとりがある



とことこ歩きのころ 2~5歳ごろ

調節ベルトなと で足首をしっか り固定できる

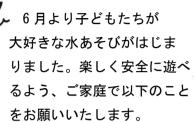


- ・足が赤くなる。くつずれができる
- ・歩くとくつが脱げる、脱げやすい
- 長く歩くのをいやがる
- 転びやすくなる
- ・前回サイズアップしてから、半年以上 たっている

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。





- 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・ 覆えない筒所にとびひや水いぼ等 があり、症状によっては、水あそび を控えて頂く場合があります。必ず 担任までお伝えください。





98

























