

# 10月 にっこり ☺ だよ

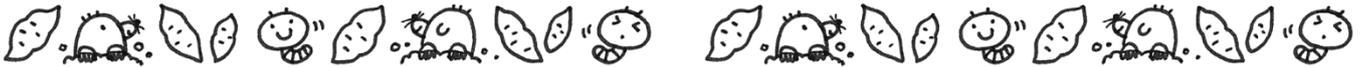
令和3年10月1日 ちゅうりっぷ組



日中は気温が上がり、まだ半袖でも過ごせる日も。

でも朝や夕方はカラッとさわやかな空気に包まれ、やっぱり秋なんだな、と感じます。

過ごしやすくなったこの時期、どんどんお外に出てたくさん体を動かして、健康な体づくりに努めたいと思います。



## ♡お外であそぶのだ～いすき♡

お散歩の道々で、きれいな花に見入ったり、すれ違う猫や犬、車や電車で手を振ったりして、秋のお散歩を楽しんでいます。

園庭に出ると「よーい・どん」で追いかっこが始まります。

いつの間にか走る足取りが以前よりしっかりしてきて、成長を感じる今日この頃です。



## 《お願い》

■持ち帰った衣類は、必ず次の日に同じ枚数だけ補充してください。

■持ち物には記名をお願いします。記入のないものには、入れ間違い防止の為にこちらで記入させていただきますのでご了承ください。

■日中は暑くなりますので、引き続き半袖の着替えを持たせてください。

## 《お知らせ》

■10月19日(火)に秋の遠足、10月26日(火)に乳児の運動会&マラソン大会があります。

体操服上下を着用するので、ご購入がまだの方はご準備ください。

■運動会&マラソン大会の終了後、降園される方は事前に担任までお知らせください。



## 10月19日(火)は遠足です。

子ども達は手作りのお弁当をととても楽しみにしています。お弁当作り宜しくをお願いします。

楽しく、おいしく食べられるようにお子様に合った量を持たせてください。子ども達が自分で食べます。

保育者も十分注意していますが、ピックなどは間違ってお食べてしまい危険ですので使用しないでください。



## ★10月生まれのおともだち★

4名のおともだちが  
2歳になります

♪お誕生日おめでとう♪



## 《今一度、確認してください》

子ども達の動きが活発になってきました。

ケガの予防の為に

- 爪が伸びていないか
  - 靴は足に合っているか
  - 顔に髪の毛がかかっているか etc
- 確認してください。



裏面に続く

# ☆足と靴の話し☆

今回は、子ども達の“靴”の選び方についてお話してみようと思います。

## ▼子どもの足について▼

- 子どもの足は成長ペースが速い。  
特に3歳くらいまでは、3ヵ月おきぐらいで適正サイズかどうか確認することが必要。
- 子どもの足は個人差が大きい。  
同じ歳で比較しても、足の指や足幅の大きさ、土踏まずの形成などは様々で合う靴のサイズは変わる。
- 成長に合わせた靴の選び方が大事。  
成長期の子どもの足は足が形成期間である為、「やわらかい」状態。  
足に合わない靴は足の発達を阻害するだけではなく、膝や腰、内臓の働きに影響してしまうことも。

## ▼正しい靴選びのポイント▼

- 甲の部分がしっかり密着しているもの  
調節できる、紐かワンタッチテープのタイプがおすすめ。  
靴の甲をしっかり締めて、自然な歩行をさせることが大切です。
- かかとのまわりがしっかりしているもの  
かかとが支えられているかをチェック。  
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。かかとの骨をしっかりと成長させるためにも、かかと部分がしっかりしているものが良いでしょう。
- つま先の部分は広さ、指が自由に動かせるゆとりが必要  
足指を自由に動かせる余裕は必要です。  
指の腱や筋肉の発達も考え、幼児期に指を十分動かしてあげることが大切です。また、子どもの歩行の仕方の関係上、つま先が適度にそり上がっているものをおすすめします。
- 靴底(ソール)が指の付け根でしっかりと曲がるもの。  
厚すぎる靴底は子どもの足の発達を妨げるため、柔らか素材をオススメします。  
靴と足が曲がる位置のズレがないかのチェックも必要です。

【参考資料 <https://www.rakuten.ne.jp>】

～発達時期の子ども達の靴選びの参考にしていただければと思います～