



朝夕の冷え込みで寒さを感じるようになりましたが、日中は青く澄んだ空と風が心地よく、さわやかな季節となりました。今月は戸外遊びやお散歩に出かけて秋を感じながら、寒さに負けない体力づくりをしていこうと思います。



戸外遊び



おーい！！
どこいくの～
(^o^)



二人でどんな
おしゃべりして
るのかな



おねがい



- 手・口拭き用のウエットティッシュが少なくなりましたので、3パック持って来てください。
- 手洗いの習慣をつくっていきたいと思います。
毎日、ループつきの手拭きタオルを持ってきてください。
- 冬服・防寒着にフードが付いている物は、遊びが活発になった時に危険です。フードのない物を着用してください。
- 同じようなスタイ、衣服を着用している子が多いので、必ず名前の記入をお願いします。



お誕生日おめでとう

1名のお友だちが、1歳になります。



☆裏面もご覧ください☆

☆足と靴の話し☆

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～