



もっと地域に開かれた保育を願って

# おひさま

ひまわり広報誌 230号 2021年4月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

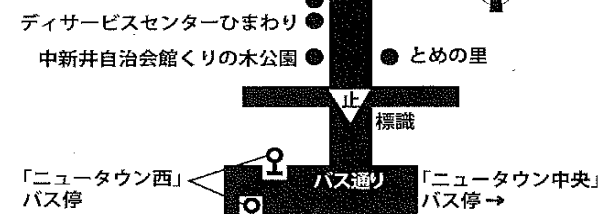
Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園



## ♪ 子どもの足と靴のお話 ♪ ～パート1～

ぽかぽかと暖かく、気持ちの良い季節となりましたね。やわらかな春の日差しの中、新年度がスタートしました。引き続き感染症対策をしながら、今年度も皆さんと、笑って泣いてたくさん遊んで、楽しく過ごしていきたいと思ひます。お子さんを真ん中に、お母さん、お父さん、地域の皆さん、保育士、皆が手をつなぎ合い、お子さんの成長を喜び合えるような素敵な子育ての輪を作っていきましょう。どうぞよろしくお祈り致します。

さて今月は、お子さんの足と靴についてのお話です。お子さんの健やかな成長の為、そして安全な生活の為に大切な「靴」。知っているようで知らなかった靴のあれこれをお伝えします。まずは、靴選びについてです。お子さんの成長にあった靴選びをして、気持ちよく、たくさん遊びましょう。

### 靴選び4つのポイント



#### 1、甲の部分に面ファスナー（マジックテープ）のベルトが付いている

面ファスナーのベルトで足の甲と靴をしっかり締めて、よい位置に固定することが、心地よいフィット感をもたらす、歩きやすい足を育てます。まずは、お子さんが操作しやすい片側ベルトを選びましょう。操作に慣れてきたら、固定力の高い折り返しベルトに移行すると良いでしょう。

脱ぎ履きの楽なスリッポンタイプは靴の中で足が動いて不安定なため、歩きにくく疲れやすいです。また、緊急時に脱げる事も多く、事故などでの危険を招く可能性が高くなります。長時間遊んだり歩いたりする際には、面ファスナーのベルトで固定できる靴を履きましょう。



片側ベルト



折り返しベルト



望ましいベルトの方向

ベルトの幅は1.5cm程度で、←左の図のように前足首とかかとを結んだ延長線上に斜めについていると良いでしょう。又、ベルトの裏側のマジックテープ部分は、先端から根本まで広い範囲についているものが、足に合わせて調節しやすいです。

#### 2、かかと周りが硬く、しっかりしている

立った姿勢をまっすぐ支える為には、靴のかかとの強度が必要です。柔らかいかかとの靴では、足がぐらつき、不安定になります。かかと部分を両側から力いっぱい押ししてもへこまない、硬くて丈夫なものがお勧めです。

#### 3、靴底が歩き方にあっている

【1歳代】

足の安定をもたらすように、靴を置いたときにぐらつかず、靴底が地面にピタッと安定するものがお勧めです。



【2歳以降】

足や足首をダイナミックに動かせるように、靴を持って曲げた時につま先からかかとの長さの3分の1の位置が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性のあるものがお勧めです。



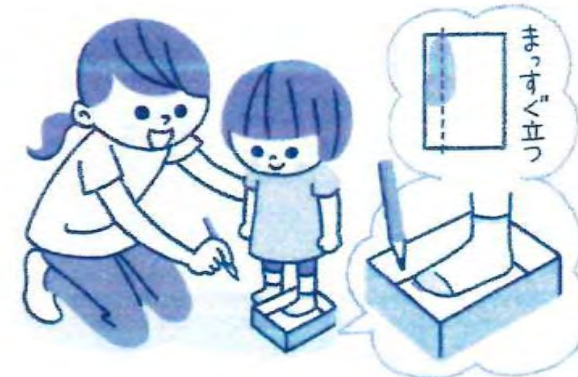
#### 4、中敷きを取り出せる

中敷きを取り出せると、足の汗染みの跡から靴内の足の位置を確認して、どこに力をいれて歩いているか、足と靴があっているかを判断することができます。

かかとの跡が中敷きの後ろ端にあり、5本の指跡の前に0.6cm～0.9cmくらいの余裕があると適正なサイズです。この余裕が、0.3cm～0.5cm以下になったら、0.5cm大きいサイズに交換しましょう。



足のサイズは靴屋さんで測ったり、お家で、しっかりとした箱の角にかかとを当てても測れます。靴選びの為の測定は、靴下をはいて、立った状態で測りましょう。



お子さんの足に合った形やサイズを選び、気持ちよく靴を履く感覚を育てましょう。サイズが小さいと、履きにくく、窮屈ですね。逆に大きすぎると足や膝に疲労や痛みが生じたり、転びやすくなったりする可能性があります。元気にたくさん遊んだり、歩いたり走ったりするためにも、靴は大切です。大人も同じです。この機会に是非、親子で靴の形やサイズを意識してみてください。

★次回は、「靴の履き方」についてのお話です。

出典：株式会社 学研教育みらい 『あそびと環境 0.1.2歳』 2019年7月号

## ♪4月のあそぼう会♪

富士見公園で思い切り体を動かして遊びましょう!!下の原っぱに集合です。青いシートを敷いてありますので目印にして下さい。親子で触れ合い遊びやわらべ歌を楽しんだり、大きな布やボール遊び、原っぱをはいはいたりよちよち歩いたり走ったりして遊びましょう。抱っこ赤ちゃんもシートの上で過ごせます。お母さん同士でおしゃべりもたくさんできるといいなと思います。予約はいりません。どなたでもお越し下さい。場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。保育士と一緒に行きましょう。

- ★0歳児 (R2.4以降生まれのお子さん)      4/14(水)      10:00~11:00頃
- ★1歳児 (H31.4~R2.3生まれのお子さん)      4/28(水)      10:00~11:00頃
- ★2歳児 (H30.4~H31.3生まれのお子さん)      4/15(木)      10:00~11:00頃

※お子さんもお母さんも動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。  
 ※お茶や水などの飲み物をお持ちください。  
 ※雨天の場合は中止です。



## ♪園庭・室内開放のご案内♪

月~金曜日 子育て支援室「ひろば」室内開放 9:00~12:00・14:30~16:30  
 園庭開放 10:30~12:00・14:30~15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00~14:00

- ★正面玄関でなく、右側の子育て支援室「ひろば」の入り口からお入り下さい。
- ★ご家庭での検温をお願い致します。
- ★大人の方はマスクの着用をお願い致します。
- ★お食事はご遠慮ください。



## ♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00~11:00頃  
 10:00~10:30 紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など  
 10:30~11:00 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。



※富士見公園 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。  
 場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。  
 ※4/2の金曜日と雨天の場合は中止です。

## ♪4月のお誕生会♪



4/26(月)10:00~11:00頃まで。子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作りや身体測定をしましょう。  
 その後はお誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をしたりしてお祝いしましょう!!予約はいりませんのでどなたでもお越しください。



## ♪4月の予定♪

1 木		16 金	紙しばい屋さん 富士見公園
2 金		17 土	
3 土		18 日	
4 日		19 月	
5 月		20 火	★おひさまグループ0歳児 富士見公園
6 火		21 水	★おひさまグループ1歳児 富士見公園
7 水		22 木	★おひさまグループ2歳児 富士見公園
8 木		23 金	紙しばい屋さん 富士見公園
9 金	紙しばい屋さん 富士見公園	24 土	
10 土		25 日	
11 日		26 月	誕生日会
12 月		27 火	並木公民館 すくすく広場
13 火		28 水	1歳児あそぼう会 富士見公園
14 水	0歳児あそぼう会 富士見公園	29 木	
15 木	2歳児あそぼう会 富士見公園	30 金	紙しばい屋さん 富士見公園

★マークは予約や登録が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。