



もっと地域に関わりたい保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 276号 2025年6月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

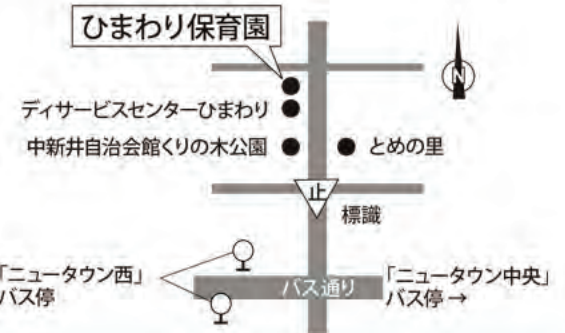


メール



URL

ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



子どもの足と靴のお話

あじさいの花が少しずつ咲き始めました。優しい薄紫や水色に、梅雨の訪れを感じます。6月は旧暦の和名で「水無月(みなづき)」とも言います。梅雨なのに「水が無い」なんて不思議ですが、この場合の「無」は無いという意味ではなく「の」という意味合いで使われているようです。「6月は水の月」であらね。梅雨に入るとなかなか外へ出られず、大人は困ってしまいますが、子ども達は長靴や傘、レインコートが大好きなので、雨が降ってもムンムンです。雨の日や雨上がりの散歩は、いつもと違う風景の中で素敵な発見が待っているかもしれないですね。

今月はそんな散歩の時に大切な「足と靴」のお話です。足は人間の土台となるところで脳の育ちとも密に関わってきます。思うように動ける体に育つにも足がポイントとなります。

子どもは生まれてからおおむね6歳頃までに成人型歩行(からだの動きを調整しながら、安定して長い距離が歩ける)ができるようになります。この時期に、全身の骨格、関節筋肉、神経系、大脳、小脳も発達します。たくさん遊ぶ中で楽しく体を動かすこと、お子さん自身が自分の意志で思いきり全身を使って手足を動かす、ずりばいはいはい、歩いて、走って、つり遊び、遊ぶ時間をつくらせてあげられるとよいですね。

ポイント① かかとの幅と強度



かかとを押しても潰れない

足と靴のかかとの中心が合う

かかとの幅が合っている

足と靴のかかとの幅と中心が合っている靴を選びます。お子さんは、足関節が不安定なので、3歳くらいまではかかどが高く、押しても潰れない硬さの靴を選びましょう。

靴選び4つのポイント

ポイント② 中敷きを取り出せる

中敷きを取り出せると、足の汁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、足と靴が合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。



ポイント③ 留め具と履き口

足を固定できるベルトがある



履き口が広すぎない

足をしっかり固定して様々な動きでも脱げないように、マジックテープがある靴を。マジックテープの位置が甲に沿っているかもチェック。

履き口が広すぎるとスポッと脱げるので、適度に閉まっている靴を選びましょう。背伸びして脱げないかどうかを確認しましょう。

内臓機能の成長をサポート

足裏のツボに刺激が外からアロー4。内臓の調子を整えられます。

皮膚の刺激で脳が発達

こころの調子も整う

こころの感覚が脳内を刺激してくれ、オキシトシンという幸福素を感じさせる物質や成長ホルモンの分泌を促してくれます。

足マッサージはいいこといっぱい

リンパと血の流れを促しからだを整う

心肺機能を向上し運動機能を促進します

赤ちゃんからの足マッサージ

「足裏は第2の心臓」と言われるほど、内臓と関わり深い反射区が集まっています。足への刺激は脳とからだの機能を促してくれ、からだの土台づくり役立ちます。

1

バスタオルを敷いて、子どもを寝かせ、肩を離して仰ります。子どもが快適なら着衣の有無は問いません。子どもが寝の場合は、空気が通うように、エアコンなどの風もあたらさないように注意して。

目を合わせて手を握ってはじめます

2

足指に両手を密着させて、そけい部に向かってやさしくすり上げ、リンパの流れを促します。これを6回を目安に行います。

優しく声をかけあげながら、角質を落としましょう



3

足裏マッサージは心臓の反射区がある左足からはじめます。足裏の中央あたりを、親指の腹でリズムよく20回程度「プッシュ」。左足が終わったら、右足も同様に行います。最後に2を繰り返してリンパの流れを促します。足を軽く握って、紐の回りを伝えます。



裸足であそぶことも大切です。土や草の上、凸凹したところ、傾斜、ぬかるみなど、さまざまな場所が、足裏を刺激してくれ、バランスをとる力につながっていきます。ひまわりの園庭やテラスもいいですよ。

☆ ひまわり保育園 ひろばに足サイズの計測器がありますので、気になる方はぜひ遊びに来てお子さんの足のサイズを測ってみてください。

ポイント④

靴底が歩き方に合っている

◎2・3ヶ月ごとにサイズが合っているか見直しましょう

お子さんの足のサイズはすぐに成長しますね...

◎7枚のスペースが5mmしかない

◎靴底がすり減っている

出典
・学研教育みらい
「あそびと環境」
0.1.2歳
2019年7月号
・クレヨンハウス
「クローン」
2020年7月号

6 がつ の よてい

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 0おあそび会	4 1おあそび会	5 2おあそび会	6 紙しばい屋さん	7	8
9	10 0おあそび会	11 1・2おあそび会	12	13 紙しばい屋さん	14 園内 雑草	15
16	17 離乳食 講習会	18 1おあそび会	19 2おあそび会	20 紙しばい屋さん	21	22
23	24 すくすくひろば 並木公民館	25 バレー マナー	26 6月の誕生会	27	28	29

離乳食講習会

要予約
～中期・後期～
日時: 6/17(火) 10:30～12:00 まど ひろばにて
中期から後期へどのように発達していくのか、この時期月にあて
当り理法はどんなものか、何を大切にしたら良いかなどなど、
お話します。
お子さんの食べている様子や保育園の管理栄養士と一緒に見て
頂きたいから、お話ししましょう。
予約をお願いします。5組程度募集します
(TEL/04-2942-8774、月～金 9:30～15:30)
予約の際に今の離乳食の様子や、聞いてみたい事などお知らせ下さい。

6月の誕生会

6/26(木) 10:00～11:00頃
子育て支援室「ひろば」でお誕生カード
作りや身体測定をしましょう。
その後は誕生日の絵本を見たり、生まれた
日の話をして、一緒に祝いましょう。
予約はいりませんのでどなたでもお越し下さい。

6月のあそぼう会

☆ 0歳児(R6.4以降生まれのお子さん)
6/3(火) ちびくろ おもちやを作る
ひろば・テラスであそぼう
6/10(火) ひまわりのテラスであそぼう
☆ 1歳児(R5.4～R6.3生まれのお子さん)
6/4(水) ちびくろ おもちやを作る
6/11(水) ひまわりの園庭で泥んこ・水あそび
6/18(水) 小麦粉粘土であそぼう
☆ 2歳児(R4.4～R5.3生まれのお子さん)
6/5(木) ちびくろ おもちやを作る
6/11(木) ひまわりの園庭で泥んこ・水あそび
6/19(木) 小麦粉粘土であそぼう

(※雨天の場合はひろばであそびます。
※14(土)は園内行事の為、開放はお休みです。

ベビーマッサージのおらせ

要予約
日時: 6/25(水) 10:00～11:00頃 まど ひろばにて
講師: 大塚 恵子 (モリあね助産院でベビーマッサージや
乳児の発達などのクラスを担当しています)
持ち物: バスタオル、フェイスタオル、防水のシート
(お子さんは裸になり、オイルを使ってマッサージをする為、シートが必須です。
シートはレジャーシートでも大丈夫です。必ずご用意ください。
※ 8組程度募集します。予約をお願いします。(月～金) 9:30～15:30
(直接又は電話でお申し込み。電話/04-2942-8774)

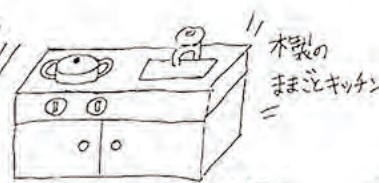
富士見公園 紙しばい屋さん

富士見公園 (遊具近くにグリーシットをたがえています) で、絵本の読み聞かせや紙しばい。
ちあそび・わらべたあそび・絵本の貸し出しも行っています。
日時: 毎週金曜日 10:00～11:00頃
★ 富士見公園 所沢市中新井 3-23
ニュータウン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
お話し下さい。一緒に行きましょう。
☆ 6/27の紙しばい屋さんはお休みとなります。
雨の日はお休みとなります。

園庭・室内開放しています

室内開放: 月～金 9:00～12:00 / 14:30～16:30
園庭開放: 月～金 9:30～12:00 / 14:30～15:30
土曜日 室内・園庭共に 9:00～12:00

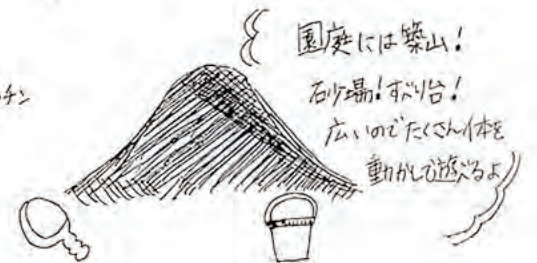
室内には木のおもちゃや
絵本があるよ!



木製の
まどキッチン



ホウレンソウの
おとろけたばいあるよ



園庭には紫山!
石の場! すべり台!
なみだのたけのこ!
動かしな遊べるよ!

あそぼう会などがある日も園庭・室内開放はしていますので、いつでもお楽しみください。

すくすくひろば

10:00～11:00 並木公民館で、わらべた・絵本
ちあそび・季節の製作をしています。
さくら児童館の方とひまわりの職員が行っています。

あそびにきてね

あそびにきてね

