



### 保健目標

くつを正しく履きましょう

### くつを履きやすくする工夫を！



歩きはじめたら、保育園でもくつを履いて遊ぶようになります。

くつを履くこと、くつを履いて歩くことに慣れたら、少しずつ自分で履こうとチャレンジする姿がみられます。かかとの部分に紐をつけるなど、自分で引っ張りやすくする工夫や、左右をわかりやすくするなど、ご協力・応援をよろしくお願いします。



中敷きで左右の目印



紐をつけると引っ張りやすいです。



# ほけんだより

第 413 号 令和 4 年 7 月 1 日 光明第二保育園

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なら、足の大きさに合ったくつを履いて出かけましょう。

## たくさんあるけほいいこといっぱい

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」がつか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ください。



### 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

### 0~1 歳ごろ

### とことこ歩きのころ 2~5 歳ごろ

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

面ファスナーなどで、甲の部分が大きく開く



つま先に 5mm ほどのゆとりがある



かかとから 2/3 のところでソフトに曲がる

調節ベルトなどで足首をしっかり固定できる



## 水あそびがはじまりました

6 月より子どもたちが大好きな水あそびがはじまりました。楽しく安全に遊ぶようにご家庭で以下のことをお願い致します。

- 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  
・覆えない箇所にとびひや水いぼ等の皮膚症状がある場合は水あそびを控えて頂きます。  
必ず朝 9 時までには検温やプール欄の入力をお願い致します。

## 買い替えタイミングは…？

- ・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。