



暑い夏をエネルギーに過ごしたこどもたち。まだまだ残暑が厳しいですが、そろそろ夏の疲れがでるころです。園ではこれから、大きな行事「うんどう会」も控えています。

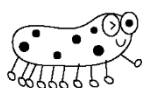
元気に活動に向かえるよう、今一度、こどもの健康生活を見直してみましょう。



今月の目標：足に合った靴を履きましょう



靴を選ぶとき



- 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がないもの。



- つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの。



- かかとををしっかり支えられるくらい硬いもの。



※値段やデザインで選びがちですが、子どものためを考えた靴選びをしてください。



運動会

子どもたちは運動会に向けて毎日走ったり、ダンスや体操をしたりして楽しんでいます。元気に当日を迎えられるよう、汗をかいたらすぐふく、運動後はうがい・手洗いをするなど気をつけてください。また、手足の爪は伸びていないか、汗をふくハンカチやタオルの忘れものはないか、家庭で確認しましょう。

体や脳のエネルギーの源となる朝食は必ず食べ、夜は早く寝るなど規則正しい生活をして、けがなく過ごせるようにしましょう。

足に合った靴を履いていますか？

運動会、散歩、園外保育(遠足)など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。

