



〒904-0324 沖縄市知花5丁目19-57
TEL.098-932-3211

ちばなハイサイ子育てだより



ますます深まる秋を感じながら、自然との触れ合いを楽しんでいる子どもたち。肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目と言うこともあり、鼻水や咳をしている子どもちらほらと見え始め、感染症や季節の風邪などに気をつけなければいけない時期だと思えます。しかし、園庭や砂場で一生懸命汗をかきながら遊んでいる子どもたちを見ると、秋風はどこに行ったらのやら、寒さを吹き飛ばすくらい元気いっぱいな子どもたちです。さて今年も残すところあと2ヶ月となりましたが、今年も体調管理に気を配りながら、元気いっぱい子どもたちと一緒に過ごしていきたいと思えます。

簡単親子製作

秋を楽しむ～ピリピリミノムシ～

★材料

- ・新聞紙、チラシ、折り紙など・・・手でちぎれるものなら何でもOK!
- ・トイレットペーパーの芯

★使うもの

- ・のり
- ・はさみ(なくてもOK)
- ・クレヨン



1. 新聞紙、チラシ、折り紙などを、手でびりびりにちぎる。
2. トイレットペーパーの芯に、1でびりびりにちぎった紙をのりで貼っていく。



3. クレヨンで目や口を描いたり、折り紙を切り貼りして目や口を作り、2に貼ったらできあがり!
4. 毛糸をつけて、枝などにぶら下げて飾ることも!



今冬もインフルに注意!

みんなで予防インフルエンザ

ママな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット
マスク、ティッシュハンカチ、などで手で口をおおひましよう。
マメツク人



手洗い
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。
コマメツク人



厚生労働省

インフルエンザに関する情報

今年 インフルエンザ

予防

対策

を

知ろう

よう

～失敗しない靴の選び方～

間違った靴を選ぶと、足はもちろん、ヒザや腰の病気に繋がったり、内臓の働きに影響を与えることもあります。また、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。歩いたり、走ったり、運動することで筋肉が収縮と緩和を繰り返し、血液の循環を助けるのです。子供の健やかな成長のために足のサイズをきちんと測り、下記の点に注意し愛着を持った靴選びをしてください。

1.子供の足は個人差が大きい

同じサイズの靴でも、肉付きのよい子にはきつく履きにくい、ヤセ気味の子にはゆるくて脱げやすい、ということが多々あります。「足長」「足幅」「足囲」をちゃんと測り、足のサイズにあった正しい靴を選んでください。

2.子供の足は発育が早い

「どうせすぐ小さくなる」「もったいない」と、大きめのサイズを選んでいませんか。また、いつの間にか靴が小さくなっていることに気付かずにいることがありますか。小さかったり、足の形に合わない靴は、足の発育を阻害します。一方、大きすぎる靴、動きにくいために子供の行動範囲を狭めてしまいます。特に幼児は足の発育が早く、3～4ヶ月を目安にサイズを測り、適正サイズか確認が必要です。

【ご注意】

15.0cmの子供に16.0cmの靴を履かせると足と靴の誤差率(±1.07)。これを大人の場合におきかえると、23.0cmの人が24.61cmの靴、つまり3～4サイズも大きな靴

3.子供の成長の段階に応じてシューズを選ぶ

成長段階によって歩き方や行動範囲がかわり、必要な機能が違ってきます。その時期のあわせた靴選びを心掛けてください。

靴選びのポイント

point.1

__つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの

__幼児期に指を十分動かしていないと、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達しないままになり、転びやすい、歩くときすぐ疲れるといったことにつながってきます。

point.2

__かかとのまわりがしっかりしているもの

__かかとの骨をしっかりと成長させるために、かかとのおさえがしっかりしているものがよいでしょう。かかとの骨がしっかり成長しないと、足の变形・O脚、X脚、へん平足などの原因になったりします。

point.3

__靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの

__靴底があんまり硬いと前に進むためのケリだしがうまくできません。

point.4

__甲の部分が足にフィットしているもの

__靴の甲をしっかり締めることにより自然な歩行をさせることが大切です。



～成長段階での靴選び～

よちよち歩き

骨の正常な発達、つまづき防止に重点をおいた靴選びをしてください。立ち姿勢で足にフィットするものを選んでください。素材はやわらかく足になじむもの、底もかたすぎず靴底の前約3分の1あたりで曲がるものを選びます。デザインは柔らかい関節を保護するために、足首のくびれまで深さがあること、かかと部分も補強されたものがよいでしょう。サイズは靴を履いてかかとを合わせて、指先に7～10ミリ程度ゆとりがあるのが適当です。

また、親指が反り返る余裕も必要です



とことこ歩き

1歳から2歳にかけて歩き方がかわります。変化時期は子供によって違います。とことこ歩きになると運動量も増え、汗をかきやすくなるため通気性、吸湿性の良い素材をえらびます。デザインはきちんとフィットして脱げにくいものを選びます。サイズは靴にかかとを合わせて履き、つま先に7～10ミリのゆとりが理想。



走り出したら

2歳すぎには年長さんと同じように走っている姿も見られます。自意識も強くなり何でも自分でやってみたい時期ですから、靴も自分で着脱しやすいものが良いでしょう。靴がはけたら「じょうずに履けたね」といって、ほめてあげてください。そしてちゃんと履けているかチェックしてあげましょう。また機能的な靴を選ぶのはもちろんですが、こまめに洗ってあげることも必要です。

飛び跳ねる

3歳までは柔らかい足ですが4歳～7歳の間に人間の基本的と考えられる動作はほとんどできるようになり、運動量が飛躍的に増え、足の骨も急速に発達します。土踏まずの形成は、3歳ごろからはじまります。運動量が激しいので靴が傷みやすくなり、足にも負担がかかってきます。かかとの痛み、足指の变形、皮膚炎、靴ズレなどのトラブルがやすくなるので、注意してあげてください。靴の構造も激しい運動にも対応できるかかと、靴内の湿度が上がると、雑菌が繁殖しやすくなります。汗で湿れた皮膚は傷つきやすいので、簡単に菌に感染、化膿してしまいます。素材は通気性のよいものが望ましく、また、前足部や後部に換気孔があていたり、雑菌の繁殖を押さえた加工をした靴もありますので選ぶ時の参考にしてください。





ちばなハイサイ子育てだより



ますます深まる秋を感じながら、自然との触れ合いを楽しんでいる子どもたち。肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目と言うこともあり、鼻水や咳をしている子どもちらほらと見え始め、感染症や季節の風邪などに気をつけなければいけない時期だなどと思います。しかし、園庭や砂場で一生懸命汗をかきながら遊んでいる子どもたちを見ると、秋風はどこに行ったのやら、寒さを吹き飛ばすくらい元気いっぱい子どもたちです。さて今年も残すところあと2ヶ月となりましたが、今年も体調管理に気を配りながら、元気いっぱい子どもたちと一緒に過ごしていきたいと思ひます。

簡単親子製作

秋を楽しむ～ピリピリミノムシ～

★材料

- ・新聞紙、チラシ、折り紙など・・・手でちぎれるものなら何でもOK!
- ・トイレットペーパーの芯

★使うもの

- ・のり
- ・はさみ(なくてもOK)
- ・クレヨン



1. 新聞紙、チラシ、折り紙などを、手でびりびりにちぎる。
2. トイレットペーパーの芯に、1でびりびりにちぎった紙をのりで貼っていく。



3. クレヨンで目や口を描いたり、折り紙を切り貼りして目や口を作り、2に貼ったらできあがり!
4. 毛糸をつけて、枝などにぶら下げて飾ることも!



今冬もインフルに注意!

みんなで予防インフルエンザ

ママな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット
マスク、ティッシュハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひましょう。
マメツク人



手洗い
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。
コマメツク人



厚生労働省

インフルエンザに関する情報

厚生労働省

インフルエンザ

厚生労働省

～失敗しない靴の選び方～

間違った靴を選ぶと、足はもちろん、ヒザや腰の病気に繋がったり、内臓の働きに影響を与えることもあります。また、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。歩いたり、走ったり、運動することで筋肉が収縮と緩和を繰り返し、血液の循環を助けます。子供の健やかな成長のために足のサイズをきちんと測り、下記の点に注意し愛着を持った靴選びをしてください。

1.子供の足は個人差が大きい

同じサイズの靴でも、肉付きのよい子にはきつく履きにくい、ヤセ気味の子にはゆるくて脱げやすい、ということが多々あります。「足長」「足幅」「足囲」をちゃんと測り、足のサイズにあった正しい靴を選んでください。

2.子供の足は発育が早い

「どうせすぐ小さくなる」「もったいない」と、大きめのサイズを選んでいませんか。また、いつの間にか靴が小さくなっていることに気付かずにいることがあります。小さかったり、足の形に合わない靴は、足の発育を阻害します。一方、大きすぎる靴、動きにくいために子供の行動範囲を狭めてしまいます。特に幼児は足の発育が早く、3～4ヶ月を目安にサイズを測り、適正サイズか確認が必要です。

【ご注意】

15.0cmの子供に16.0cmの靴を履かせると足と靴の誤差率は1.07。
これを大人の場合におきかえると、23.0cmの人が24.61cmの靴、つまり3～4サイズも大きな靴

3.子供の成長の段階に応じてシューズを選ぶ

成長段階によって歩き方や行動範囲がかわり、必要な機能が違ってきます。その時期のあわせた靴選びを心掛けてください。

靴選びのポイント

point.1

__つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの

__幼児期に指を十分動かしていないと、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達しないままになり、転びやすい、歩くときすぐ疲れるといったことにつながってきます。

point.2

__かかとのまわりがしっかりしているもの

__かかとの骨をしっかりと成長させるために、かかとのおさえがしっかりしているものがよいでしょう。かかとの骨がしっかり成長しないと、足の变形・O脚、X脚、へん平足などの原因になったりします。

point.3

__靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの

__靴底があんまり硬いと前に進むためのケリだしがうまくできません。

point.4

__甲の部分が足にフィットしているもの

__靴の甲をしっかりと締めることにより自然な歩行をさせることが大切です。



～成長段階での靴選び～

よちよち歩き

骨の正常な発達、つまずき防止に重点をおいた靴選びをしてください。立ち姿勢で足にフィットするものを選んでください。素材はやわらかく足になじむもの、底もかたすぎず靴底の前約3分の1あたりで曲がるものを選びます。デザインは柔らかい関節を保護するために、足首のくびれまで深さがあること、かかと部分も補強されたものがよいでしょう。サイズは靴を履いてかかとを合わせて、指先に7～10ミリ程度ゆとりがあるのが適当です。

また、親指が反り返る余裕も必要です



とことこ歩き

1歳から2歳にかけて歩き方がかわります。変化時期は子供によって違いますが、とことこ歩きになると運動量も増え、汗をかきやすくなるため通気性、吸湿性の良い素材をえらびます。デザインはきちんとフィットして脱げにくいものを選びます。サイズは靴にかかとを合わせて履き、つま先に7～10ミリのゆとりが理想。



走り出したら

2歳すぎには年長さんと同じように走っている姿も見られます。自意識も強くなり何でも自分でやってみたい時期ですから、靴も自分で着脱しやすいものが良いでしょう。靴がはけたら「じょうずに履けたね」といって、ほめてあげてください。そしてちゃんと履けているかチェックしてあげましょう。また機能的な靴を選ぶのはもちろんですが、こまめに洗ってあげることも必要です。

飛び跳ねる

3歳までは柔らかい足ですが4歳～7歳の間に人間の基本的と考えられる動作はほとんどできるようになり、運動量が飛躍的に増え、足の骨も急速に発達します。土踏まずの形成は、3歳ごろからはじまります。運動量が激しいので靴が傷みやすくなり、足にも負担がかかってきます。かかとの痛み、足指の变形、皮膚炎、靴ズレなどのトラブルがやってくるので、注意してあげてください。靴の構造も激しい運動にも対応できるかかとやつま先が保護されたものを選んでください。また、4歳をすぎると汗をかきやすくなり、靴内の温度が上がると、雑菌が繁殖しやすくなります。汗で湿れた皮膚は傷つきやすいので、簡単に菌に感染、化膿してしまいます。素材は通気性のよいものが望ましく、また、前足部や後部に換気孔があていたり、雑菌の繁殖を押さえた加工をした靴もありますので選ぶ時の参考にしてください。

