



# 9月のえんどうり

楽しかった夏も終わり、もう9月となります。日中の気温は、真夏と変わらないような日もありますが、初夏の頃に比べると、日が落ちるのも、ずいぶん早くなっています。朝夕の空の色や、風の吹き方に、季節の移り変わりを感じます。暑さも一段落この頃は、体のリズムが乱れやすい時期でもあります。食事や、睡眠など生活のリズムを整えていくこと、昼間暑いからといって冷房にあたりすぎないようにすること、体調を考えながら体を動かす遊びを取り入れていくなどをこころがけていきたいとおもいます。

9月14日(金)  
敬老の日  
ふれあい会食会



年長児の祖父母の皆様・近隣の皆様と、園児が、賑やかに昼食の時間を過ごす会です。

## \*あじいちゃん、おばあちゃんへ\*

今年も元気な子どもたちの写真と一緒に、感謝の気持ちをはがきにのせて、お送りします。園では、園児一人に対して、一枚のはがきをご用意します。

他にお送りしたい場合は、ご家庭ではがきをご用意頂き、9月7日(金)までに、担任へお渡しください。(追加は1枚とさせていただきます)



10月13日(土)  
親子運動会

\*場所…あさひ公園  
\*時間…8:30~12:30  
\*雨天…10月20日(土)  
プログラムは後日配布いたします。

プログラム内に、保護者様参加の「縄引き」があります。  
また、各クラス親子競技のための準備があります。  
詳細は後日クラス担任よりお知らせいたします。

- 9月の行事**
- 5日(水) 避難訓練
  - 12日(水) 幼児体育指導 (ばんだくまらいおん)
  - 14日(金) 敬老の日～ふれあい会食会  
0歳児健診
  - 18日(火) グリーン東京訪問 (らいおん)
  - 20日(木) お誕生会
  - 25日(月) 身体測定の週

8月31日(金) 避難引取り訓練  
ご協力ありがとうございました。

第三者評価・利用者調査に  
ご協力お願いします。

提出期限: 9月17日(月)

利用者調査についての詳細は別紙をご参照ください。

ホームページができました!!  
ぜひご覧ください。

ホームページアドレス

<http://sunshine.ed.jp>

まだ作りかけのページが若干あるなど、完成ではありませんが、保育園ニュースなど、随時更新していく予定ですので、ぜひ一度ご覧ください。

今後、職員ブログや給食の写真(テスト実施中)パスワードによるログインにより、写真やなどが閲覧できるようにしていきます。



散歩・屋外遊びに  
ちょうどよい時期が  
やってきました!!



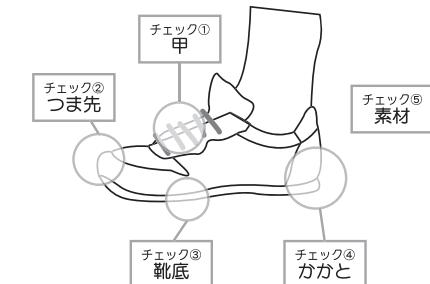
足にあった靴を履いて、たくさん外で遊びましょう!!

## 正しい靴の選び方



大特集

### ~靴の選び方~



#### ● 子どもの足の特徴 ●

生まれたばかりの赤ちゃんの足は、まだ骨が並んでいるだけで、骨の数も大人よりも少なく、軟骨の状態です。骨の数がそろるのは4歳頃、カルシウムの蓄積によって骨として固まりだすのは7歳頃だといわれています。この時期子どもの足は、ひとつひとつの骨が小さくて離れているため非常にデリケートな状態です。

赤ちゃんの足の裏を見て、土踏まずのアーチがないと心配する保護者の方もいらっしゃいます。実は赤ちゃんにも土踏まずはあります。ただ、骨格が未発達の上、脂肪が厚く覆われているのでアーチ見えないだけなのです。通常、3歳～5歳頃に現れ、6～7歳頃になると大人のような土踏まずに近付いていきます。



#### ● 子どもの足が危ない ●

土踏まずのアーチが形成されていない「偏平足(へんぺいそく)」を持った子どもが急増しています。土踏まずは、足の裏にある縦と横の両方向にあるアーチのことです。このアーチは、長時間立ったり歩いたり、跳躍したりするときに、安定感を与え、衝撃をやわらげるために骨格により形作られる非常に重要なものです。

偏平足となる原因はいくつかありますが、その中でも特に大きなものは「靴の選び方の間違い」です。足の機能が発達していく大切な期間に、足にあってない靴を履いていると、悪い姿勢のまま骨格が形成されてしまいます。特に、すぐに大きくなるからと思い、大きい靴をはいていると、かかとが外れて脱げてしまったり、靴のなかで足が動いてしまいます。そのため、足の指でしっかりとふんぱり、地面をけって歩くことができなくなってしまい、アーチが形成できなくなってしまいます。

歩くこと、走ることが  
大好きな子どもたち…  
動きやすく、足に合った靴で、  
思いっきり遊ばせて  
あげたいのですね。



#### チェック① 「甲」…高さと幅は合っていますか

最近、足の幅が細い子どもが増えています。足に合わせて甲の高さや幅が調整できる、紐かマジックテープのついた靴を選びましょう。どちらのタイプも、子どもの足に合わせきちんとしめることが大切です。

#### チェック② 「つま先」…ゆとりがありますか

子どもは足の指で地面をつかむように歩きます。そのため、つま先部分には足の指を自由に動かせる程度、高さと幅に余裕が必要となります。余裕の目安としては、足を靴のつま先まで入れ、かかとに子どもの指が1本分入る程度です。

また、子どもは良くつまづくので、転ばないように、つま先が少し反りあがっているものを選びます。

#### チェック③ 「靴底」…適度な弾力はありますか

適度な弾力性は地面から受ける強い衝撃をやわらげます。また、靴を両手で挟んで押したとき、足の指が曲がるところ(だいたい足先から3分の1くらいの所)で靴底も曲がるものを選んでください。足の動きに合わせて靴が曲がることにより、足指を使ってしっかりと地面をけって歩くことができます。真中で折れ曲がってしまうものは柔らかすぎて歩きにくい靴です。

#### チェック④ 「かかと」…堅くしっかりしているか

靴のかかと部分を手でねじったとき、簡単にねじれてしまう場合は柔らかすぎです。かかと部分をしっかりと支えることで、足が靴の中で動かないよう固定され、安定した歩行ができる、指先の障害も防げます。そのためある程度の固さが必要となります。



#### チェック⑤ 「素材」…吸放湿性に優れた素材ですか

子どもの足は激しく汗をかきます。ですので、水分をよく吸収し、乾燥しやすい素材が適しています。吸放湿性の低いビニールタイプの靴の場合、足がむれて湿疹ができてしまうなど、さまざまな病気を引き起こす元になることもあります。