



ほけんだより

令和5年11月 土橋保育園

暦の上では立冬、朝晩と昼間の気温差が大きくなってきました。しかし、天気の良い日は20℃を上回り、子どもたちは園庭で元気に遊び汗をにじませる姿もみられます。これからの寒い季節に向けて、半袖や長袖シャツと上着を上手に調節していきましょう。

からだを支える足の発達について

園舎引っ越しから1か月、旧園舎に比べ外遊びも増えています。そして、運動会の練習も始まりました。

人間が立つ・歩く・走る・跳ぶ・踏んばるなどの基本的な動作に土ふまずは深く関わっているといわれています。

《土ふまずの働き》

- ① 足の裏にアーチを作り、立った姿勢を安定させます。
- ② 強いアーチができることによって片足で身体を支えて動くことができます。
- ③ 足の指は、踏ん張る力を発揮させます。
- ④ 跳んだ時の衝撃をやわらげるクッションの役割をします。

子どもの足はたくさんの軟骨で構成されています。発達につれてカルシウムが蓄積され、次第に固い骨に成長します。靴があっていないと、足首やひざに負担がかかり痛みを生じたり、正しい骨の成長を妨げることとなります。

子どもの靴を選ぶときのポイント

- ・購入の際は必ず両足で履いてみましょう！
- ・靴底は適度な硬さと弾力があり、歩く時にけりだしやすいようにつま先が1/3位で少し曲がるもの
- ・つま先に適度な広さと、ある程度の高さがあり、靴の中で指が動かせるもの
- ・足が固定できるようにかかとがしっかりしているもの
- ・マジックテープで、調節できるもの
- ・素材は通気性の良いもの
- ・3歳までは、3～4か月に一度は見直しをしましょう。
- ・3歳以降は、個人差もありますが最低半年に一度は見直しましょう。

からだを支える、食事の姿から

先月は幼児クラスの遠足がありました。お弁当は園庭で食べたクラスもありました。

シートにお弁当を広げ食べ始めます。いつもはテーブルの上の食器から口に運ぶ距離は20cmほどですが野外では40cmと倍の距離です。子どもたちの中には、シートに置いたお弁当箱を覗き込むように近づいて食べようとする子がいました。お弁当を手で持つとよい事を知らせましたが難しいようでした。

食器を右(左)手で持ったり、支えたりしながら、左(右)手で食具を使って食べる。何気ない事です。日常のなかで意識していくことも大切ですね。

湿度40% 乾燥も進んでいます！

園医健診のなかで、皮膚乾燥と診断されるお子さんが増えました。急に乾燥が進んでいます。小さい子ほど皮膚は薄く気候の影響も受けやすい状況です。今の時期から入浴後や登園前に保湿剤を塗ってあげましょう。