



あやめ原こども園  
令和3年10月

日中はまだ暑さが残っていますが、朝晩には肌寒ささえ感じるようになりました。公園のイチヨウの木の葉も少し黄色に色づいてきたようです。9月に予定していました運動会は、10月に延期となりました。子どもたちは同じ目標に向かって一生懸命練習に取り組んでいますので温かい応援と拍手をお願いします。また、季節の変わり目でもありますので健康管理には十分気をつけましょう。

### 保育目標

- ★活動に応じて、適切な休息をさせ心身の疲れを癒す。
- ★自然物や身近な素材を使って遊び、友だちとの触れ合いを楽しむ。
- ★月刊絵本・紙芝居・童話などの読み聞かせを楽しむ。

### お願い・お知らせ

- ・衣替えの時期ですが、日中は汗ばむ日もありますので、調節しやすい服装をご用意下さい。
- ・登園時間やお迎えの時間がいつもより遅くなる時、また、住所や連絡先、お仕事など変更がありましたら必ずお知らせ下さい。
- ・体調の変化（発熱、腹痛、嘔吐、下痢など）がありましたら、必ず職員にお伝えください。
- ・今月は、絵本代2期（4ヶ月分）の納入月となっています。ご協力をお願いします。

### 運動会について

- ・日 時 10月9日（土） 早水文化センター（雨天決行）
- ・10月1日（金）リハーサルです。体操服上下を着用して8時45分までに登園して下さい。
- ・10月7日（木）体育館リハーサルです。（ぱんだ・ぞう組）参加です。  
※詳細は別紙にて随時ご確認して下さいと助かります。

### 確認してみましょう。

- ・帽子のゴム、足に合った靴、ゼッケンの外れ（ゼッケンは縫い付けましょう。）

### 内科健診について

- ・日 時 10月12日（火）（12:30~）
- ・問診票は、後日配布します。お休みしないようにしましょう。



### 秋の遠足について

- ・日 時 10月15日（金）
- ・準備物 お弁当・水筒・シート・ビニール袋（おやつは、園で準備します。）



日	曜	行事予定
1	金	運動会リハーサル
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	英語教室
6	水	くじ引き（夕方）
7	木	体育館リハーサル4・5歳
8	金	前日準備
9	土	運動会
10	日	
11	月	
12	火	英語教室・内科健診
13	水	
14	木	体操教室 おやつ屋さんごっこ
15	金	秋の遠足（お弁当の日）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	英語教室
20	水	誕生会
21	木	体操教室
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	英語教室 ハロウィンパーティー
27	水	防災訓練
28	木	体操教室
29	金	お便り配布
30	土	
31	日	

### 靴選びについて

#### 足は生まれてから作られる。赤ちゃんの足には骨がない。

◆赤ちゃんの足がぷくぷくと柔らかいのは、軟骨を肉が包んでいるようなものだからです。赤ちゃんの軟骨は成長に従ってカルシウムが蓄積され骨に変わっていきます。これを「骨化」と言います。足の骨は指骨、中足骨、かかとの部分を入れた足根骨に大別され、大人の足の足根骨は7つの骨からなりますが、生後3ヶ月の赤ちゃんは1個しかなく成長と共にそろい、全部そろうのは4歳を過ぎたころだそうです。しかし、一つひとつの骨が小さく骨と骨が離ればなれでもろい状態です。骨化が完全に終了するのは18歳までかかるのです。

#### 足の成長

◆5ヶ月～2歳頃までの一年間に約20mm、2歳～3歳頃までが約14mmその後は年平均8mm～10mm成長するのが一般的だそうです。乳児の足はかかところが未熟のまま生まれそこがもっとも成長します。そして、まだ未熟な時期の乳児のかかを助けているのが指なのです。

#### 足の指が未熟なかかとを助けている。

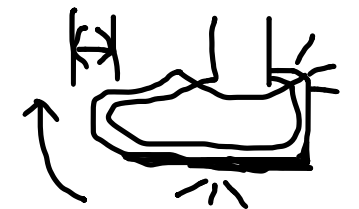
◆大きめの靴を履くと、靴の中で安定せず歩くたびに前に滑ってしまい爪や指の関節が曲がるなどの影響が出てきます。乳児は足の指を開いたり縮めたり、いつも動かしており無意識に足の発育を促す体操をしているのです。子どもの成長と共に指の自由を奪ってはいけませんので注意しましょう。

◆小さすぎる靴も指が丸まり骨の成長を妨げます。

#### 足が脳の働きを活性化する。

◆足の筋肉が循環器としての働きをしており「足は第二の心臓」と言われています。歩けば歩くほど足は鍛えられ血液の流れもよくなり、脳にも刺激が送られます。また、心臓から送り出された血液は全身をめぐり、再び心臓に戻ってきますが、心臓より低いところの血液には重力は働きません。それを押し戻しているのが足の筋肉なので、とても大事なものです。

5～10mm



#### 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

##### ぴったりサイズのチェックポイント

- ◆つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい。
- ◆足の横がきつくない。（ワイズ）
- ◆かかところがパカパカしない。
- ◆つま先が反りあがっているか。
- ◆足が曲がる位置で靴も曲がるか。
- ◆靴底に弾力があるか。

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすい為しっかり立てて、歩くという運動と成長を阻害しない靴。足を支え靴の中で足を安定させ指が自由に動くこと。そして、かかところがしっかりしているものを丁寧に選びましょう。

