

すくすく つうしん



第31号 2022.10

みなさんこんにちは！

心地よい風が吹き、木の葉も色づいて、秋の深まりを感じますね。読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋などと言われてますがどんな秋をお過ごしでしょうか。お天気の良い日にはお散歩に出かけ、秋の自然に触れてみるのもいいかもしれませんね。そこで今回は、靴の選び方についてご紹介させていただきます。

これから靴を履くお子さんや、靴を新調しようと考えているお子さんのための靴選びの参考にさせていただけると嬉しいです！！

10月から始まる読書週間に向けて、保育園で人気の本を3冊紹介させていただきます。お気に入りの絵本を見つけて親子で楽しむ時間を過ごしてみてください。

☆ 地域担当保育士 ☆

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア(町名)で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

・中部エリア…本町・久米川町・恩多町 042-395-8955(第一保育園)

・東部エリア…秋津町・青葉町 042-394-1452(第五保育園)

・西部エリア…美住町・富士見町 042-394-1211(第四保育園)

・北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町
042-394-5800(第三保育園)

地域担当保育士に繋がらない場合には、市役所でも対応致します。

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。

各エリア担当保育士から折り返しご連絡させていただきます。

・東村山市地域子育て課 042-393-5111(内 3608)

子どもの靴の選び方って？

足には多くのツボが存在すると言われてますが、この足を1日覆っているのが靴です。子どもの足はすぐに大きくなりますが、履く時間が短いからといって、大きすぎるものを選んだり見た目だけで選んだりすると、成長に影響することがあります。

★柔らかい子どもの足は、大人のようにしっかりした骨ではなく軟骨の部分が多いので、靴の影響を受けやすく、7歳ごろまでの骨の形成時期がとても大事だと言われています。大人でも足に合わない靴を履くと靴ずれを起こし、足や膝が痛くなることがありますね。子どもは合わない靴を履いてもあまり苦痛を訴えませんが、足の発達に影響を与えることがあります。

★子どもの足は1年に1cmほど成長するといわれていますが、3歳位までは神経も未発達なので、靴が足に合っているかどうか自分ではよくわかりません。3か月に一度くらいを目安に、足に合っているかどうかみてあげてください。

★靴選びのポイント★

- ① かかとがしっかりしている。
- ② 足幅がマジックテープなどで調整できる。
- ③ つま先部分に0.5~1cm位の余裕がある。
- ④ 靴の底が指の付け根で曲がる。(適度な強度のあるもの)
- ⑤ スニーカータイプの物で、くるぶしを包む位の高さがある。
- ⑥ 履き癖がついていない。
- ⑦ 通気性が良く洗いやすい。



※同じサイズでもメーカーの違いやデザインの違いで多少の差があります。買う前に試し履きをして確認しましょう。
※左右の足のサイズが違う場合は、大きい方の足に合わせましょう。前後に動いてしまう場合は、甲で調整できる靴を選びましょう。

現在すくすく訪問は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に電話でお話を伺う電話訪問が中心となっています。心配なこと、困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。訪問をご希望される方は、お電話の際に地域担当保育士にお伝えください。

すくすく訪問の電話は、生後10か月前後のお子さんを中心に地域担当保育士から電話にて、ご連絡を入れさせていただいています。

絵本との出会いを大切に…

子どもにとって、大好きな人に語りかけてもらうことはとてもうれしいことです。絵本を読むのはそんな語りかけのひとつです。また、絵本の豊かな色彩を見る事は脳に刺激を与え、スキンシップでリラックス効果があるとも言われています。



◎絵本を読むのはいつから？

いろいろなものに興味を示して「あっ！あっ！！」と言ったり、指さしをするようになってきたら「絵本との出会い」を楽しんでみませんか。

◎どんな絵本がいいの？

シンプルではっきりした絵、ことばのリズムや音のひびきが楽しい絵本がおすすめです！また、食べ物や身近な動物が描かれている絵本は親しみがわきやすいです。

◎保育園の子どもたちに人気の絵本を紹介します

どの絵本も、指さしをしたり、ことばのリズムに合わせて体を動かしたりしながら体全体で楽しむことができ、「もっかい！！」とリクエストの多い絵本です。

『おつきさまこんばんは』

林明子/さく 福音館書店

夜空に浮かぶぽっかり明るいおつきさまに

「こんばんは」と話しかけるかわいい絵本です。

子どもたちの好きな動物も出てくるかも？

『ぴょーん』

まつおかたつひで/さく ポプラ社

ページをめくると、次々にいろいろな動物

がジャンプ！くりかえしがとても楽しく、

思わず真似をしたくなる絵本です

『きんぎょがにげた』

五味太郎/さく 福音館書店

水槽から逃げだした金魚を見つけて楽しむ絵本

です。どんなところに隠れているかな？

