



すくすくだより 7月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	にちようび
			1	2	3	4
<p>同封した短冊に願い事を記入して、保育園の笹に飾りませんか？ 7月6日（火）までの平日10時～16時の間で光明第八保育園までお持ちください。</p>		7	8	9	10	11
		<p>七夕 zoom 七夕についてのパネルシアターを見ませんか？ 10:00～10:30 7月1日予約開始</p>	<p>歯科指導 zoom 妊婦さんや生後4か月までのお子様がいる方 歯科医師による歯の健康についての話を聞きませんか？ 10:00～10:30 7月1日予約開始</p>		<p>バイリンガル絵本クラブ zoom 英語の先生による絵本の読み聞かせや手遊びです。楽しく英語にふれてみませんか？（小学校低学年までのお子様どなたでも参加いただけます） 10:00～10:40 7月1日予約開始</p>	
<p>水遊び 保育園のテラスで園児と一緒に水遊びをしませんか？（服を着たままでの水遊びになります。）保育園の先生が体操などもしてくれます。 <開催除外日> 2、27、28、30、土曜日、日曜日、祝日 <時間> 10:00～11:00 <持ち物> 着替え一式・オムツ・体をふくタオル・飲み物 ※天気などにより開催日が異なる可能性がありますので、参加したい日の前の週の金曜日以降にご連絡・ご予約下さい。</p>			15	16	17	18
				<p>夏祭り 保育園の夏祭りに参加しませんか？くじやお面など楽しいお店がありますよ！ 定員 20名 13:30～14:30 7月1日予約開始</p>		
		<p><対象> オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様 ピンク ⇒妊婦さん～生後4か月頃までのお子様がいる方 緑 ⇒小学校低学年までのお子様 青 ⇒大人の方</p>		24	25	
			29	30	31	
						<p>お問い合わせ 光明第八保育園 住所：八王子市上柚木3-13-2 TEL：042-675-4811 http://www.koumyou8.net 担当 臼倉・小野</p>

ご利用のご案内
 <予約について>
 予約の受付は土・日祝日を除く平日
 10:00～16:00となっております。
 沢山のご参加お待ちしております。
 <参加費>
 無料です。
 ※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDをご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

☆光明第八保育園では一斉送信システムを通して保育園行事の案内、保育所体験やすくすく広場のお知らせ等を配信しています。近隣の未就園児の方にも是非ご紹介ください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！



育児情報

足育

「足育」をご存知ですか？足は全身を支える土台であり、足の発達が全身の健康に大きな影響を与えています。足育とは、足についての正しい知識を得て、正しい靴の選び方、履き方を知り、トラブルのない足を育てることです。足の成長に大切な乳幼児期に、お子様の足にトラブルがないか、靴は合っているか見直してみましょう。

子どもの足はどんな足？



「かかとが小さい」「やわらかい」不安定な足です！

子どもの足は、骨が成長途中なのでまだまだ柔らかく不安定です。幼児期ではまだ足骨は軟骨部分が多いため、靴の影響を大きく受けま

す。だからこそ、靴選びは慎重になってほしいのです。足のアーチ（土踏まず）は、成長とともに形成されます！

体全体を支えたり、足にかかる衝撃を吸収してくれるのが足裏にあるアーチです。

生まれたての赤ちゃんにはほとんどなく、歩いたり走ったりたくさん足を使うことで筋肉とともに3~4歳ごろから形成されていきます。

健康な足づくり、アーチ形成のためには、靴選びと、靴の履き方がとても大切です。



正しい靴の選び方は



正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

-
- ① 甲の高さが調節できる？
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
 - ② つま先は広く厚みがある？
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
 - ③ つま先は少し反りあがってる？
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
 - ④ かかと部はフィットしてる？
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
 - ⑤ 靴底に適度な弾力がある？
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
 - ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。

|