



## — もうすぐ運動会 —

暑さ寒さも彼岸まで・・・といわれるように最近では朝夕の空気にさわやかさを感じるようになりました。運動会ももうすぐです。体調をととのえて、元気に参加したいですね。

### 衣替えの季節です。衣類のチェックをしてみましょう。

- シャツや下着、ズボンなどが小さくなっていませんか？  
⇒ 手をあげたとき、おなかが出ない大きさのものをお願いします。
- パンツやズボン、遊び着のゴムがきつすぎたり、ゆるんでませんか？  
⇒ ゴムがゆるいと活動や遊びのさまたげになります。またきつすぎると、おなか痛くなったりします。
- 「名前」が薄くなったり、消えていませんか？



### 足は第二の心臓

「第二の心臓」といわれるほど足には多くのツボが存在するといわれています。その足を一日中覆っているのが「靴」です。子どもの足はすぐ大きくなってしまい、履く期間が短いからと大き目のものを選んでしまったりしていませんか？戸外で体を動かすのによいこの時期、足元にちょっと気をつけてみませんか。

#### \* こどもの足と靴

子どもの靴はすぐに小さくなるからと、大き目のものを買うことが多いようです。それは足の発達に好ましくないだけでなく、**歩く姿勢や行動にも影響します。**大きすぎる靴は、歩いていてかかとが脱げるので、疲れるだけでなく**運動能力も落ちてくる**といわれます。きつい靴は指先が動かせないので、足にある**小さな筋肉の発達が十分に促されません。**



#### \* こどもの靴の選び方

- ① 底は適当に厚く、前 1/3 位のところで曲がるもの
- ② 靴の先は横幅が広く丸みがあり、少しゆとりがあるもの(0.5~1.0 cmくらい)
- ③ かかとのしっかりしているもの(かかとがぐらつかないもの)
- ④ マジックテープなどで足の甲にフィットできるもの
- ⑤ 通気性があり洗濯のできるもの
- ⑥ お下がりなどで履き癖がついているものは避けましょう



#### \* 靴を履くときは

靴を履くのをみていると、立ったまま靴を引っ掛けて、つま先をトントン、とやっていることが多いようです。靴の踵を踏んで履いている子も見かけます。それでは足がうまく固定されません。**マジックテープをはずして足を入れ、かかとを靴の踵に合わせてからテープを留めましょう。おとなが履かせるときも同じです。**

### 秋の検診について

運動会後から内科、歯科の検診を予定しています。結果についてはすべての検診が済み次第、異常があった方のみお知らせします。検診日にはお休みしないよう、ご協力をお願いいたします。

○内科	10月19日(木)	13:30~	年少~年長児
	10月26日(木)	13:30~	つくし~ひまわり
○歯科	10月18日(水)	13:00~	つくし~年少児
	10月19日(木)	9:30~	年中、年長児

