



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報誌 265号 2024年 6月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

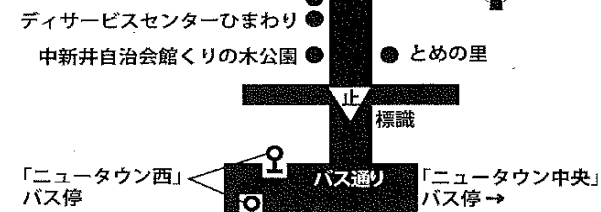
Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園



♪体の土台を担う「足」のお話♪



あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。梅雨に入ると、雨でなかなか外に出られないこともありますが、子ども達は傘や長靴、レインコートなど、雨グッズが大好き!是非、「雨の日の散歩」も楽しんでみて下さい。いつもとは違う風景の中で、素敵な発見がたくさんあると思います。

今月は、そんなお散歩のときに大切な、お子さんの「足」についてのお話です。はいはいやずりばいをするのにも、大切な足。足はからだの土台となる部位で、脳の育ちとも密接に関わっています。思うように動けるからだに育つのに、足がポイントとなります。

子どもは生まれてきてから、おおむね6歳頃までに成人型歩行(からだの動きを調整しながら安定して長い距離が歩ける)ができるようになります。この時期に、全身の骨格、関節、筋肉、神経系の大脳、小脳も発達します。ですから、たくさん遊ぶ中で、自分自身の足で歩き、様々な感覚を経験することがとても大切です。ベビーカーや抱っこ紐も上手く使いながら、お子さん自身が自分の意志で思い切り全身を使って手足を動かし、ずりばいやはいはい、歩いて走ってたくさん遊べる時間を意識しましょう。

「メカノレセプター」のために取り入れたい事 二つ

- ①土の上や原っぱなどでの裸足遊び
安全を確認して、屋内外を裸足で遊びましょう。土や草の上、凸凹したところ、傾斜、ぬかるみなど、様々な場所がおすすめです。ひまわり保育園の園庭やテラスも良いですよ!
- ②足に合った靴をきちんと履いてお散歩
靴を履いた状態でのメカノレセプター育ても大切。そこでおすすめは「散歩」です。そして、足に合った靴をきちんと履く事も大切です。散歩は「年齢×1km」を目安に歩いてみましょう。体力や持久力がつくうえ、自分で歩けた達成感から自信もつきます。しだいに歩く距離を増やし、お散歩が習慣になると良いでしょう。雨や雪など、さまざまな天候に合わせた歩き方もできるようになります。

脳へ情報を送るセンサー「メカノレセプター」

少々難しい名前ですが、お子さんの発達にとっても大切な事なので是非読んでみて下さい。

メカノレセプターは、足裏にたくさん分布している感覚受容器です。足底にかかる圧力などを察知して、その情報を脳に送ります。脳は情報を頼りに、バランスの調整などを行います。この経験を積むことで、からだの使い方(運動機能)は発達し、効率の良い筋肉の使い方を習得します。

メカノレセプターの機能は、とくに感覚が育つ幼児期に足裏にいろいろな刺激をあたえることで発達します。また歩行には、視覚や平衡感覚、体性感覚(手足やからだの運動や位置を伝える深部の感覚)も必要で、すべて脳にある中枢神経で統合されることで行われます。メカノレセプターがうまく働くと、脳が忙しく働き続けることなく、足やからだが動かせるようになり、脳に余裕も生まれます。さらに歩行は血流を良くし、脳に新鮮な酸素を運びます。注意力、思考力、意欲などが上昇するとも言われています。



色がついている所が、メカノレセプターが密集している所です。まさに歩行で使われる部位です!

①かかとの幅と強度



- かかとを押しても潰れない
- 足と靴のかかとの中心が合う
- かかとの幅が合っている

足と靴のかかとの幅と中心が合っている靴を選びます。お子さんは、足関節が不安定なので、3歳くらいまではかかたが高く、押しても潰れない硬さの靴を選びましょう。

②留め具と履き口

足を固定できるベルトがある



履き口が広すぎない

足をしっかり固定して様々な動きでも脱げないように、マジックテープがある靴を。マジックテープの位置が甲に沿っているかもチェック。履き口が広すぎるとスポッと脱げるので、適度に閉まっている靴を選びましょう。背伸びして脱げないかどうか確認しましょう。

③中敷きを取り出せる

中敷きを取り出せると、足の汗染みの跡から靴内の足の位置を確認して、どこに力をいれて歩いているか、足と靴が合っているかを判断することができます。かかとの跡が中敷きの後ろ端にあり、5本の指跡の前に0.6cm~0.9cmくらいの余裕があると適正なサイズです。この余裕が、0.3cm~0.5cm以下になったら、0.5cm大きいサイズに交換しましょう。



0.6~0.9cm くらい
かかたが後端に接している

④靴底が歩き方に合っている

【1歳代】
足の安定をもたらすように、靴を置いた時にぐらつかず靴底が地面にピタッと安定するものを選びましょう。



ピタッ!

【2歳以降】
足や足首をダイナミックに動かせるように、靴を持って曲げた時につま先からかかとの長さの3分の1の位置が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性のあるものを選びましょう。



ずりばい、はいはい、歩いて走ってたくさん遊んで...お子さんが輝く「子育て」親子で楽しくやってみましょう。

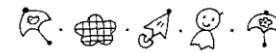
出典
・学研教育みらい「あそびと環境」0.1.2歳
2019年7月号
・クレヨンハウス「クローヨン」2020年7月号

♪0歳からの音楽ひろば「音のたね」♪ ～五感がよろこぶ音楽あそび&コンサート～

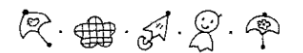
ヴァイオリンの酒井奈央さん、ピアノ齋藤里沙さんによる、楽しい音楽の会を開催します！
五感を使って音楽を聴いて、音楽に触れ合い、音楽で遊んでみましょう！

日時：6/13(木) 10:00～10:45頃
場所：ひまわり保育園 ホール

※予約はいりません。どなたでもお越し下さい。
※これからご出産予定の妊婦さんも大歓迎です！
※駐車場は限りがありますので、出来る方は自転車や徒歩でお越し下さい。



♪離乳食講習会 ～初期・中期～♪



6/19(水) 10:30～12:00まで ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて行います。

- ・かたさや味付け、これでいいの？
- ・今まで食べていたのに急に食べなくなった…なぜ!?
- ・こんなに食べて大丈夫?こんなに食べなくて大丈夫?
- ・手づかみで食べてもいいの？
- ・どうなったら次の段階に進めるの?? などなど..

離乳食には悩みはつきもの。皆さんでお話しながら、実際に調理を見たり食べてみたりしながら楽しく学びましょう。

※3組程度募集です。予約をお願いします。
電話：04-2942-8774
月～金9:30～15:30

※予約の際に、現在の離乳食の状況や聞いてみたい事があればお知らせ下さい。

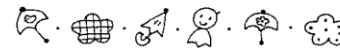
♪6月のあそぼう会♪

★0歳児 6/5(水) 10:00～11:00頃
(R5.4以降生まれのお子さん) ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて
親子の触れ合い遊びやわらべ歌を楽しみましょう。テラスや園庭でも遊んでみましょう。

★1歳児 6/6(木) 10:00～11:00頃
(R3.4～R4.3生まれのお子さん) ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて
水遊びや泥んこ遊びを楽しみましょう!お子さんも大人の方も濡れたり汚れても良い服装で。
雨天の場合はひろばで遊みましょう。

★2歳児 6/20(木) 10:00～11:00頃
(R2.4～R3.3生まれのお子さん) ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて
水遊びや泥んこ遊びを楽しみましょう!お子さんも大人の方も濡れたり汚れても良い服装で。
雨天の場合はひろばで遊みましょう。

※予約はいりません。どなたでもお越し下さい!



♪園庭・室内開放やっています♪



保育園で遊んでみませんか?ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。
園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。
お待ちしております!!

室内開放 月～金 9:00～12:00・14:30～16:30
園庭開放 月～金 9:30～12:00・14:30～15:30
土曜日 室内、園庭共に 9:00～12:00

園庭・室内開放の時間に、子育て相談も受け付けています。その他、お電話やメールでも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事など何でもご相談下さい。

♪6月の予定♪



1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	0歳児 あそぼう会
6	木	1歳児 あそぼう会
7	金	紙しばい屋さん 富士見公園
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	★おひさまグループ0歳児
12	水	★おひさまグループ1.2歳児
13	木	0歳からの音楽ひろば「音のたね」ホール
14	金	紙しばい屋さん 富士見公園
15	土	

16	日	
17	月	
18	火	6月の誕生会
19	水	★離乳食講習会 初期・中期
20	木	2歳児 あそぼう会
21	金	紙しばい屋さん 富士見公園
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	並木公民館 すくすく広場
26	水	★おひさまグループ0歳児
27	木	★おひさまグループ1.2歳児
28	金	
29	土	
30	日	

★マークは予約や登録が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。

♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時：毎週金曜日 10:00～11:00頃

10:00～10:30
紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など
10:30～11:00
絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

※6/28(金)お休みです。



♪6月のお誕生会♪

6/18(火)
10:00～11:00頃まで

子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作りや身体測定をしましょう。その後はお誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をしたりしてお祝いしましょう!!
予約はいりませんのでどなたでもお越しください。

