



— もうすぐ運動会 —

先月は不安定な気候で、すっきりと晴れた日が少なかったように感じます。それでも秋は近づいてきていて朝夕は過ごしやすくなりましたね。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。

あし だいに しんぞう 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、歩いていてかかところが脱げるので、**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(かかところ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。**

10月10日目の愛護デー

私たちの目はとても働き者で、一日中、朝から晩まで働いています。目が見えなくなったらとても困りますね。その大切な目について少しお話ししましょう。

目のはたらき ・物を見る。 ・色を区別する。 ・明るい、暗いがわかる。
・大きい、小さいがわかる。 ・遠い、近いがわかる。

目のまわりのはたらき

- ・まつげやまゆげは、汗やほこり、ごみが入らないようにする。
- ・まぶたも汗やほこり、虫が入りそうになるといそいで閉じる。 ・目のまわりの骨も目を守っています。



あき けんしん 秋の検診について

10月は内科、歯科の検診を予定しています。なるべくお休みしないようご協力ください。

○内科	10月 4日(木)	13:30~	0・1・2歳児
	10月11日(木)	13:30~	3・4・5歳児
○歯科	10月24日(水)	13:15~	4・5歳児
	10月25日(木)	9:30~	0・1・2・3歳児

