

ほけんだより

12月

今年のカレンダ・も最後の一枚。楽しみなクリスマスやお正月もすぐそこです。
年末年始はこれまで身につけてきた食事や睡眠などの生活習慣が乱れやすいとき。
生活リズムを守りながら、楽しい時間を過ごしてください。

一緒に歩けばいいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増え



「あそこで歩こう」
などとゴールを決め、励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発になります。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりとある足は、健康な足！

サイズの合わない靴に要注意！

知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩き寄せのついたお下がりの靴……こんな靴を履かせていませんか？

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に 5mm ~ 1cm のゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材

