



# 10月 ひばいだより

R5年10月1日

大津保育園地域子育て支援センター“ひばり”

0547-39-5951

月曜日～金曜日 10:00～15:00

朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、まだまだ昼間は日差しが強く暑く感じますね。気温の差が激しいこの季節はその日の気温に合わせて調整しやすい衣服を選ぶといいですね。また、肌の乾燥の予防、紫外線予防等として、スキンケアも意識してみてください(^-^) 1日4～5回保湿すると良いですよ☆

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
		午後お休み		
9	10	11	12	13
	あかちゃん講座★			
16	17	18	19	20
ベビーマッサージ★	まめっちょ♡			
23	24	25	26	27
	お話広場♡	←	お散歩♡	→
30	31			

★ベビーマッサージ 10:15～

持ち物：バスタオル・赤ちゃんの飲み物

★あかちゃん講座 10:00～

持ち物：バスタオル・母子手帳

♡まめっちょお話会

どなたでも♪

♡お話広場

どなたでも♪

○お散歩 10:00集合 10:15出発

どなたでも♪



こんな症状ありませんか。足の気をつけたい症状

- 外反母趾
- うちわ足（偏平足）
- 内反小趾（力二指）
- ハの字足（外反足）
- 猫足（ハンマートゥー、かがみ指）
- マル脚（○脚）
- 飛行機足（浮き指）
- バツ脚（×脚）



気になったら検索してみて下さいね♪

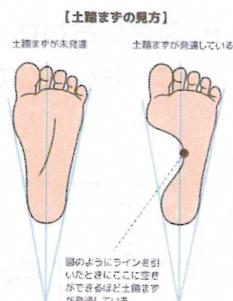
# 「足育」って知っていますか？

お子さんの足、見てみて下さい。どんな形、指をしていますか。  
足の指はまっすぐですか。それとも曲がっていますか。  
土踏まずはありますか。



足育とは、「足の大切さを知り、足を健康に育てることを家庭中心とした日常生活の習慣、特に子育てに取り入れ、実践すること」と定義しています。

1. 足を大切にすること
2. 自分の足に合った靴を選ぶことが当たり前になること
3. 足元から健康を育むこと



を目指しています。

足は、からだを支える大切な土台ですが、大人だけではなく子どもにも足のトラブルが増えているのです。足育は、子どもはもちろん大人にとっても一生にわたって必要です。足を育てる意識をもつことは、自分のからだと心に向き合うことにつながります。私たちは、『0歳からの足育～生涯足育プロジェクト～(登録商標)』を通して、一人ひとりが元気に自分の道を歩き続ける、豊かな社会を築いていきたいと願っています。

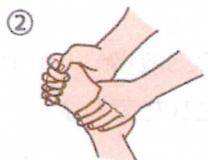
## 子どもの足トラブルを防ぐために

0歳からの足育(あしくい)のすすめ 輸創社より抜粋

### あくそくしゅ 【握足手運動】



左手で左足指のつけ根を握り、固定します。



左足の指と指の間に足裏側から右手の指を入れ、足と手で握手状態にします。



握手状態のまま足指を足裏のほうへゆっくりと引っ張ります。十分にひっぱったらもとに戻します。



今度は甲のほうへ反らせます。同じように十分に戻ったらもとに戻します。



足の指先を時計まわりにゆっくりと3回まわします。



次に反時計まわりで同じように3回まわします。同じ要領で反対の足も行います。

### じゅんあくそくしゅ 【準握足手運動】



左手で左足指のつけ根を握んで固定し、右手のひらで左足趾全体を包み込みます。



足の甲のほうに押し曲げるようゆっくり力を加えていきます。



今度は足裏側へゆっくり足指を曲げていきます。



左手でくるぶしの上を持ち、右手は左足指を包んだまま、時計まわりに3回、反時計まわりに3回まわします。反対側の足も同じです。

子どもの成長は足で決まる！ 柴田 英俊 より抜粋

足にとっても良い運動です。ぜひ、試してみて下さいね☆

※貸し出し用の本がありますので興味のある方は職員に声をかけて下さい