



# こうめ ころころ



社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園 舞戸保育所  
子育て支援事業  
「こうめちゃんルーム」  
舞戸町字下富田29番地7  
0173-72-2277 (FAX 兼用)  
子育て支援担当：主幹保育教諭  
吉田 美恵 (よしだ みえ)

ジメジメした雨模様が続いたり、ジリジリと夏を思わせる晴天が続いたり…。梅雨明けが待ち遠しいこの頃。天気の変化とともに、体調も崩しやすいので、衣服の調節や食事・睡眠の管理をしっかり行い元気に過ごしましょう。

## 子どもの成長・健康に影響する「くつ」のお話

健康な身体を作るためには、まず健全な足作りが大切です。その第一歩として大切なのが毎日履く「くつ」選びです。これから大事に育まなければならない子どもたちの足に、最大限注意を払わなくてはなりません。扁平足や外反母趾などの障害を防ぎ、大人になって困らないようにするために、子どもたちの足の成長を第一に考えた正しい子どもぐつを選びましょう。



### くつ選びのチェックポイント！

#### ①つま先にゆとりがある。

くつのなかで、足の指が自由に動かせるゆとりがあるか調べましょう。指の運動量は多く、5～10mmの余裕があれば自由に動かすことが可能。しっかり指を動かすことは土踏まずの育成につながります。



#### ②かかたと安定感がある。

子どもは足の骨が未発達なので、指でかかとのバランスの悪さを支えています。指だけに負担がかからないよう、かかとの周囲に弾力があり、安定しているものを選びましょう。

#### ③柔らかすぎない素材である。

柔らかいくつイコール足に優しいくつと思われがちですが、適度な硬さは必要です。柔らかくなくつを履き続けると将来かかとの骨が外側に曲がってしまうこともあります。

#### ④値段やデザインよりも子どもの足に合っている。

くつの歴史が長い欧米では、子どものくつ選びが成長を左右することを知っているため、大人のくつよりもしっかり選んでいます。安さやデザインではなく、子どもの足に本当に合ったくつを選びましょう。

#### ④くつの曲がる位置を確認。

はだいで歩くと指の付け根が曲がります。くつも同様で、足と同じ場所が曲がらないと歩くと足に負担をかけてしまいます。実際に履かせてあげてチェックするのが一番です。

#### ⑥両足で試し履きをする。

足はそれぞれ左右とも大きさが微妙に違います。片足だけ履かせてサイズを確かめるのではなく、両足で履かせてみて実際に歩かせ、違和感はないか調べましょう。

間違ったくつを選ぶと、足はもちろん、膝や腰の病気につながったり、内臓の働きに影響を与えたりすることもあります。また、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。

歩いたり、走ったり、運動することで筋肉が収縮と緩和を繰り返し、血液の循環を助けます。子どもの健やかな成長のためにも足のサイズをきちんと測り、上記のポイントを押さえたくつ選びをしましょう。

園の方でも、幼児の足に合ったおすすめの内履きを扱っております。

見本を貸し出すこともできますので、フィッティングしてみたい方はお知らせください。



お知らせ～ 今年度のなつまつりは、なつまつりごっことして園児と職員で行うことになりました。

裏面はこうめちゃんルームの概要です↓

子どもの足まめ広場

はきかえの時の参考にしなね♪

## サイズ選びの目安

ベビーサイズ				
新生児	～6ヶ月	～1さい	～2さい	～3さい
8.0～11.0cm	9.0～12.0cm	11.0～13.0cm	12.0～14.0cm	13.0～15.0cm

キッズ(ジュニア)サイズ				
3～4さい	5～6さい	7～8さい	9～10さい	11～12さい
14.0～18.0cm	17.0～18.0cm	19.0～20.0cm	21.0～22.0cm	22.0～24.0cm

成長はそれぞれ違います。3歳までは3ヶ月ごと、3歳以降は半年ごとにサイズを見直し、購入前には必ず履いてみましょう♪

出典：子どものための「足に良い靴」って？(シユーマート)

# 幼保連携型認定こども園 舞戸保育所 地域子育て支援事業 こうめちゃんルーム

社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所  
地域子育て支援事業  
「こうめちゃんルーム」  
舞戸町字下富田29番地7  
0173-72-2277 (FAX 兼用)  
子育て支援担当：主幹保育教諭  
吉田 美恵 (よしだ みえ)

舞戸保育所では、地域子育て支援事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひします。

●日程：年5回程度の活動を予定しています。活動予定日は、舞戸保育所ホームページ・子育て通信「こうめこころ」・年間行事予定・園だより等にてご確認ください。

- 活動予定日の他、園の行事（なつまつり、運動会など）に体験参加する形で行うこともあります。その場合は別途ご案内します。
- 園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：10：00～11：30

●場所：舞戸保育所ホール 他

●対象：未就園児とそのご家族、妊婦さん、在園児とそのご家族

●お申し込み：お電話、または舞戸保育所ホームページのお問い合わせにて事前にお申し込みください。

※利用料金はかかりません。

※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、時間までにお集まりください。

※駐車場は舞戸保育所園庭をご利用ください。



## ●こうめっこくらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日

園庭や園舎を開放します。  
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！  
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。

また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをしたり、楽しい時間を過ごしましょう。



## ●活動内容●

### ●世代間交流●

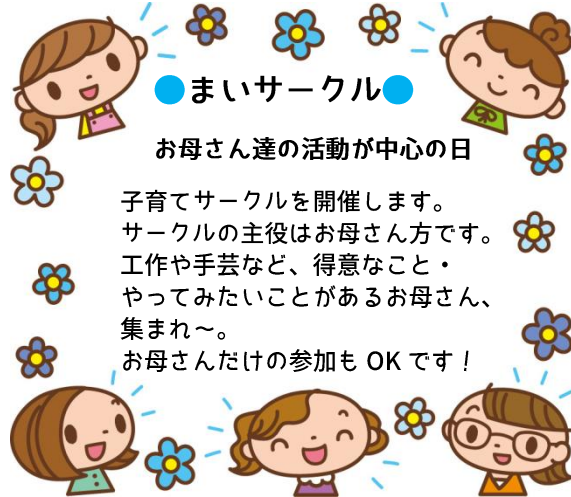
学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。  
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)



### ●まいサークル●

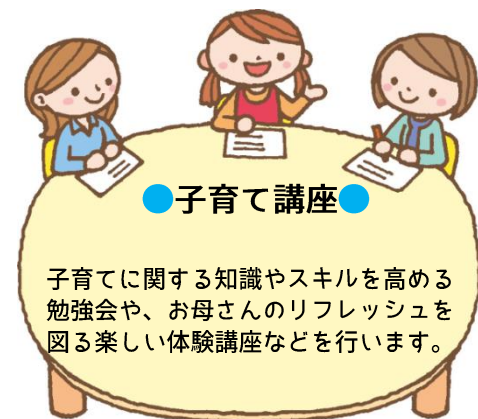
お母さん達の活動が中心の日

子育てサークルを開催します。  
サークルの主役はお母さん方です。  
工作や手芸など、得意なこと・やってみたいことがあるお母さん、集まれ～。  
お母さんだけの参加もOKです！



### ●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。



### ●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。  
どんなことでも、お気軽にご相談ください。

日程：月曜日～金曜日  
(祝日・年末年始除く)

9：00～14：00

※事前にご予約をお願いします。

場所：舞戸保育所

対象：地域で子育て中の保護者の方

