

みまっぱ通信

みまさかだいかく
子育て情報



NO. 22
2017.6.2 発行

みまさか子育てカレッジ実行委員会



2017年 みまさか子育てカレッジ

今年も開幕です!!

予 定 表

親子ひろばすくすく「親子で運動あそび」

6月2日(金)

7月7日(金)

10月6日(金)

11月3日(金)

11月3日は休日
パパもきてね



JAつやま アンパンマンこどもくらぶ

7月9日(日) 第8回親子で運動あそび

11月5日(日) 第9回親子で運動あそび



アンパンマン
こどもくらぶの
会員対象です

場所:美作大学体育館

時間:午前 10時~11時 30分

※動きやすい服装で、暑いとき脱ぐことができること。子どもは体温が高いので、大人より1枚少なくしてください

※はだしで遊びます。滑ると危ないので、靴下ははきません。はだしが苦手なお子様には、滑り止めのあるシューズをご用意ください。

※水分を多めに用意してきてください。

ちょっと一言

子どもの足と靴選び

幼稚園のお子さんや小学生の運動指導をしていると、4月には真っ白な、体育館シューズをはいて、颯爽と子どもたち集まります。

ところが、マットの山登りなどしていると、靴が上からぶってきたり、転がってきたり!! 原因は、大きいサイズの新しい靴でした。幼稚園や小学校の体育館シューズはひもを締めない、スリッポンがたです。だから、大きいシューズは運動していると、脱げてしまうのです。

NHK「すくすく子育て」で5月20日に放送した「赤ちゃんの足と靴」から、靴教育の専門家である吉村眞由美先生のお話を抜粋してきました。

(<http://www.nhk.or.jp/sukusuku/p2017/170520.html>)

赤ちゃんの靴選びのポイント

♥ファーストシューズは、しっかりたっちをして、自分で3~4歩、しっかり歩けるようになってから選ぶのがよいと思います。

♥足の甲を固定するための調節ベルトがついているもので、かかと周りがしっかりしたものを選びましょう。子どもは骨と骨の連結が緩く、足が柔らかいので、ぐらつかずまっすぐ立てるよう支えられる丈夫なものを選びましょう。

♥靴底は、月齢によって合うタイプが変わります。

2歳までのよちよち歩きの期間は、歩きが不安定なので、重心がぶれないよう靴を置いたときにぐらつかず、靴底が安定するものを選びましょう。つま先が少し上がっていると、つますきにくなり、歩きやすく転びにくいのでおすすめです。

♥中敷きが外せるタイプを選びましょう。中敷きを外して足を乗せれば、適正なサイズがわかります。洗いやすい、履いたときの足の位置が確認しやすいなど、メリットが多く便利です。

足の成長に合った靴選び

♥小さい子どもの足は、半年で約5mm、1年で約1cm大きくなるという調査結果があります。

♥靴の中敷きの上に足をのせて、つま先のゆとりを見ましょう。歩くために必要なつま先のゆとりは、約7mm~1cmが目安です。



幼児や小学生の靴選び

♥ヨーロッパでは靴を正しく履いて、足の健康を守るという考えが根付いています。

靴の知識のない子どもが靴を選ぶことはなく、大人が機能性から選びます。長く歩くとき、運動するときはひものついた靴を履きましょう。

しっかり固定して、子ども足の健康を守りましょう

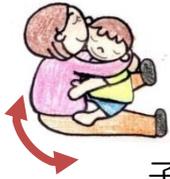
第1回目のふれあいあそび 「むっくりくまさん」

むっくりくまさん むっくりくまさん あなのなか



子どもを抱きしめて左右にゆっくりゆれる

ねむっているよ ぐうぐう ねごとをいって むにゃむにゃ



子どもを抱きしめて左右にゆっくりゆれる

めをさましたら めをさましたら



子どもをそっと床に寝かせて、しっかり目を見る（ほほえむ）

たべられちゃうよ



くすぐる前には、子どもさんの表情を見てながらくすぐる（食べる）ポーズをして間をおき、その間を親子一緒に楽しみましょう♪

全身たっぴりくすぐります

むっくりくまさん

歩くテンポで

訳詞/志摩 桂 スウェーデン民謡

むっくりくまさん むっくりくまさん あなのなか ねむっているよ ぐうぐう
 ねごとをいって むにゃ むにゃ めをさましたら めをさましたら たべられちゃうよ

