



あおやぎちゃん通信

文京区青柳幼稚園

その3

あおやぎ広場

令和5年11月6日

暑さもようやくひと段落し、季節の移り変わりを感じるようになりました。散歩やお出かけにぴったりの季節ですね。この時期に外に出てたくさん遊ぶことで、少しずつ体が冬の準備をはじめ、寒さに強い体作りができますよ。

また、インフルエンザも猛威を振るい始めています。文京区は「こどもインフルエンザ」という制度で、インフルエンザ接種の料金は全額助成されます。13歳未満は4週間以上間隔をあけて2回の接種が必要になりますので、計画的に接種を検討されてはいかがでしょうか？

●子供の足にあった靴を選びましょう

子供の足は非常にデリケートです。足に合っていない靴を履くことにより、扁平足になったり姿勢の悪化にもつながるため、足に合った靴を選んであげる必要があります。

足は毎日少しずつ大きくなるため、3か月おきぐらいにチェックしてサイズがあっているか確かめましょう。



ポイント

つま先に 少しゆとりがある

足の指が自由に動かせる程度の、5mm～1cm程度の余裕があるものを選びましょう。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。

かかとが固く安定感がある

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。

靴底が 指の付け根部分で しっかり曲がる

靴底が硬すぎると前に進むためのけりだしがうまくできません。

甲の部分が足に フィットしている

靴の甲をしっかり締めることにより、自然な歩行をさせることが大切です。

●なるべく薄着を心がけて

子供は大人より体感気温は3～4℃高く感じるようです。過ごしやすいこの時期に薄着の習慣を身につけましょう。冷たい外気が刺激となり、免疫力が高まり風邪をひきにくくなります。薄めの洋服を重ね着することで、空気の層ができるため暖かくなりますし、場所の気温に応じて調節もしやすくなります。

厚着によって活動的になれないと本末転倒です。また汗がこもってしまうと、余計に風邪をひきやすくなってしまふ上、皮膚の清潔も保てなくなります。



肌着選びのミニ知識

吸収発熱繊維は、汗などの水分を化学繊維が吸収し、発熱する仕組みで暖かくなります。乾燥肌の方は、お肌の水分が吸収されてしまい、乾燥した肌と化学繊維の摩擦により刺激を受け、かゆみが出ることがあります。肌着はできれば綿素材のものがおすすめです。



●鼻をかめるようになろう

鼻をかむというのは子供にとっては容易ではありません。ばい菌だらけの鼻水をすすったり手で拭いたりすることにならないよう、楽しく練習して、上手に鼻をかめるようになりましょう。

ステップ1

ティッシュを一枚用意して顔の前であて、鼻でフー

→ティッシュがゆらゆらしたら

合格

ステップ2

スマートフォンの画面を鼻の下に持ってきて、フー

→白く曇ったら 合格

ステップ3

「鼻かみ練習用風船」をつくり、片方の鼻にあて、もう片方は指で押さえて、フー

→風船がふくらんだら 合格

これできみも

鼻かみマスターだ！



「鼻かみ練習風船」のつくりかた

【材料】半径5～6cm程度の円を4分の1にした紙（画用紙など）、かさ袋やビニール袋、セロハンテープ、（あれば）油性ペンやシールなど

- ①画用紙を円すい型に巻いてテープで止める
- ②とがったほうを2～3mmカットする
- ③袋の先8cmくらいをカットし、②の大きい丸のほうに隙間なくテープで貼り付ける
- ④絵を描いたりシールを貼って出来上がり！使いかたは上のステップ3を参照



これを使って園で子どもたちとやってみます！おうちでもやってみてね！！

