



地域子育て支援センター



8 月 号

ラポールだより

やまかげ保育園

090-3234-2362



【すくすく広場の開催日程】

8月5日（火）・6日（水）・12日（火）19日（火）・26日（火）

ラポールにて、お母さんと子どもと一緒にプレゼント作りや遊びをします。
利用は無料。おやつもあります!!お気軽においで下さい。

- ※ 13日・14日・15日は、お休みさせていただきます。
- ※ 5日（火）は『すくすくクッキング』です。
- ※ 6日（水）は『プレママすくすく』です。今月は、妊娠線予防やベビーマッサージを取り入れた子育てテクニックのお話しましょう



@YAMAKAGEHOIKUEN



ボディケアのお知らせ

これまでの家事や仕事に加えて、子育ての時間までたくさん増えて自分の為の時間なんて全然ありませんよね。 そんな超ハードスケジュールのママ達の疲れた身体が少しでもリラックスできて、楽しい子育てに繋がりますように♡

☆お手数ですが、必ず事前予約をお願いいたします。

日 時：8月12日（火）10時から
場 所：ラポール

歯固めジュエリー教室のお知らせ

常に増えていく様々な形や色のパーツが、毎回作り手の心をわくわくさせてくれる歯固めジュエリーです。
今回は、どんな作品ができるかお楽しみに！



日 時：8月19日（火）10時 から
場 所：ラポール

※必ず事前予約をしてから参加してください

○ 南島原市保健センター情報 ○ こども未来課こども保健班 0957-73-6652

事業名	実施日	受付時間	場所	事業名	実施日	受付時間	
乳児 相談	8/20 (水)	2~3ヶ月 10:00~10:20 6~7ヶ月 13:00~13:20 10~11ヶ月 14:00~14:20	布津	1歳6カ月 健診	なし		
	8/5 (火)		北有馬	3歳児 健診	8/8 (金)	12:45~ 13:00	布津



ベビーマッサージのお知らせ

保健師さんの経験をお持ちの先生ならではの、子育てのアドバイスを聞きながらベビーマッサージを丁寧に教えてもらいましょう。プロ仕様のカメラでの素敵なフォトも楽しみです！

日 時：8月26日（火）10時から
場 所：ラポール





まだまだ暑い日が続きますが、もうすぐ9月！運動会も、あっという間にやってきます。
かけっこで1番になりたい！そんなお子様も多いはず☆足の成長は、姿勢や運動能力、脳の発達にも影響があると言われています。そこで、今回は運動会に備えて正しい靴の選び方をご紹介します。



靴選びのポイント



① 甲の高さが調節できること。

足に合わせて甲の高さが調節できる、紐かワンタッチテープのタイプを選びましょう。どちらのタイプも子どもの足にあわせてきちんと締めてあげることが大切です。

② つま先は広く、厚みがあること。

子どもは特に足の指で“地面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。

③ つま先が少し反りあがっていること。

子どもはベタ足で歩くので、反りがないと蹴り出しにくく、つまづきやすくなります。

④ かかと部をしっかり支えること。

足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。

⑤ 足が曲がる位置で靴も曲がること。

サイズが大きいと、この位置がズレます。厚すぎて曲がりにくい靴底は絶対ダメ。

⑥ 適度に弾力のある靴底。

地面からの衝撃を緩衝し、足を守ります。厚すぎる靴底はよくありません。



◎年齢に応じた靴選びのポイントと注意点

1. よちよち歩き(歩き始め)

足首がまだ成長していない子どもを、
どんどん歩かせるのは危険です。
不安定な子どもの足を、サポートできる靴を選びましょう



2. とことこ歩き(1歳以上)

1歳～2歳にかけて歩き方が変わります。よちよち歩きでの
ポイントに+ポイントが必要です。
運動量が増えると、汗をかきやすくなる為、靴の中が清潔に
保てる事も大切になってきます。



3. 走り出したら

自意識も強くなり、何でも自分でやってみたい時期になります。
靴も自分で脱ぎ履きしやすいものを選んであげましょう。



子どもの為に
良いものを選びたいですね♪

4. 飛び跳ねる

3歳までは柔らかな足ですが、4歳～7歳の間に足の骨が急速
に発達します。土踏まずの形成が始まります。
また、運動量が増えるので靴が傷みやすくなり足に負担がかかります。
(かかとの痛み、足指の変形、靴ずれなど)

余談ですが…いつも、**左右逆に靴を履いているお子様はいませんか？**

実は、間違えて履いているのではありません。

大きすぎる靴を履いていませんか？お子様は、左右逆に履けば脱げにくい事を知っているのです。一度、お子様の靴を確かめてみてくださいね。