



地域子育て支援センター

8 月 号

認定こども園
やまかげ保育園
090-3234-2362

ラポールだより



【すくすく広場の開催日程】

8月4日（火）・12日（水）・18日（火）・25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。



子育てママの健康相談

子どもの健康管理、家族の食生活の管理、仕事に家事そして最後になるのがセルフケア。何かと忙しくて、自分のための時間なんてなかなかありませんよね。

そこで、育児で頑張っている体の不調を整えて、子育ての悩みを一つ解消しませんか。心も体も軽くなりますように・・・♡

日 時：8月12日（水）

場 所：ラポール

☆必ず事前予約をお願いします。



アロマケア教室のお知らせ

純度の高い高品質のアロマオイルや、身体に良い素材だけを使用して、赤ちゃんのデリケートなお肌にも大丈夫な虫よけスプレー、日焼け止めクリーム、リップバーム等を作ってきました。さて、今回は何ができるか、ご期待ください!!

日 時：8月18日（火）10時～
場 所：ラポール

☆お手数ですが、必ず事前予約をお願いいたします。



○ 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	場所
乳児相談	8/19 (水)	2～3ヶ月 10:00～10:20 6～7ヶ月 13:00～13:20	布津	1歳6カ月 健診	8/20 (木)	12:15～ 12:45	北有馬
	8/21 (金)	10～11ヶ月 14:00～14:20	北有馬	3歳児 健診	8/27 (木)	12:15～ 12:45	北有馬

ベビーマッサージのお知らせ

アロマセラピストや、幼児教育指導の資格をお持ちの先生ならではの、子育てについての様々なアドバイスをうけながら、アロマオイルの香りに癒されてベビーマッサージを丁寧に教えてもらいましょう。

日 時：8月25日（火）10時から
場 所：ラポール

☆お手数ですが、必ず事前予約をお願いいたします。





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、この位置がズれます。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



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