



2月 すくすくだより

あししく
足育

山田町地域子育て支援センター
(織笠保育園内)
0193-82-6099

すくすく広場

2月12日(水) 中央コミュニティーセンター和室
時間 10:00~11:30

- ★親子で体を動かそう~なつかしいあそびで心も体もリフレッシュ~
- ★育児講話：子どもが育つ魔法のことば
講師：日台きずな保育園 園長 佐々木 静子先生

2月26日(水) 中央コミュニティーセンター和室
時間 10:00~11:30

- ★ひなまつり会
- ★製作：おひなさま製作
- ★お誕生会：2月生まれのお友だちをお祝いしましょう
写真入りお誕生カードをプレゼント



赤ちゃんランド

2月19日(水) 中央コミュニティーセンター和室
時間 10:00~11:30

- ★親子のふれあい遊び★赤ちゃんマッサージ★ママのストレッチ体操
- ★絵本の読み聞かせ ★赤ちゃん写真フレーム製作 他

出前ワイワイキッズ

中央コミュニティーセンター和室
時間 10:00~11:45

2月 5日(水) <<予約制>>

- ★育児講座：親子ふれあい遊び
講師：大人と子どものあそびば「カラバコ タカラバコ」
主宰 高橋 佳奈先生

2月17日(月)・28日(金)

★ママたちの希望により、利用しやすい中央コミセンでワイワイキッズの出前です。支援センターのワイワイキッズ同様に親子の遊び場としてお待ちしております。

子どもの足の育ち

0~2歳は「赤ちゃんの足」から「歩くための足」へとダイナミックに成長していく時期です。この時期に、たくさん歩いたり走ったりしてよく体を動かすと、足の育ちを促し、全身の発達や運動能力の育ちにもプラスに働きます。子どもの足を健やかに育てるためには、まず「子どもの足を、関心をもって見て、触れる」ところから始めましょう。0歳児期の足のマッサージはスキンシップにもなります。歩き始めた子どもでは、靴下や靴を履くときに手伝ったりすることで、足や靴の状態を把握することができます。

また、子どもの足は使えば使うほど育ちますし、足を使って体を動かす経験が、運動能力を伸ばします。0~2歳の頃に体を動かすことが好きになれば、3歳以降、身体の身体能力が高まった時に、よりダイナミックな運動にチャレンジできるようになります。

<<0~1歳>>

歩き始める前でも、足を育てるためにできることはたくさんあります。特に小さな子どもでは、大人が触れることが刺激となって、身体の感覚が育ちます。

○信頼関係を築く

ハイハイなどで、自分で移動できるようになると、興味のある物に向かっていきます。このとき、周囲の大人と信頼関係があると、子どもは安心して外の世界に向かっていけます。大人との信頼関係が子どもの好奇心を後押しし、また、ハイハイや歩く意欲を育てます。

○足マッサージで刺激する

足の裏を軽くマッサージしたり、足の指を優しく伸ばしたりします。足の裏が刺激され、気持ちいい、くすぐったいなど、さまざまな感覚を育てます。スキンシップ効果も!

<<1~3歳>>

バランス感覚や運動能力が発達し、いろいろなあそびを楽しむようになってきます。「歩かせる」のではなく、「体を動かすのが楽しい!」という感覚を育てましょう。

○『楽しい』がいっぱい感じられるように

歩く、走るはもちろん、いろいろなあそびを取り入れましょう。体重が重いなどの理由から、最初は歩くのを嫌がる子どももいますが、「楽しい」と感じられれば、自分から歩いたり走ったりするようになります。子どもの「楽しい」を誘う工夫を!

○最初は大人がお手本を

小さな子どもは、まだ体の動かし方に慣れていません。最初に大人が見本を見せましょう。大人が楽しむ姿を見せるのも「おもしろそうだな」「やってみたいな」という子どもの好奇心を誘います。

サイズの合った靴が足の育ちをサポート

靴選びの5つのポイント

- かかとがしっかりしている
- 靴底がつま先から1/3のあたりで曲がる
- つま先に1cmほどの余裕がある
- 面ファスナーなどで、足の甲をしっかり留められる
- 足幅や甲の部分がフィットしている



はだしが子どもの感覚を育てる

足の裏は手のひらと同じように、とても敏感な部位です。小さいときに、はだして「熱い」「冷たい」「やわらかい」などさまざまな刺激を受けることは、足の感覚を育てて、五感を鍛えますよ

