令和８年度
秋 号

ほ け ん だ よ り

前川乳児保育園



高く澄み渡る青空の日、モコモコふわふわの雲が一面に広がる日、空を見上げる心地よさを感じる毎日です。色づいた草木や実りの木々に触れながら思いきり体を動かすのに最適なこの季節、子どもたちが保育園で元気に散歩や戸外あそびを満喫できるよう、日々工夫を凝らしたいと思います。今号は子どもたちの「足の健康」についてお伝えします。

近年、足の筋力が低下し土踏まずのない偏平足の子どもが増えているそうです。
足の基礎のおおよそ８割が6歳までに完成すると言われていて、それまでに足が健康に育っていないと、さまざまな足のトラブルをかかえてしまう可能性があるようです。トラブルのない足を育てるためには、子どもの足に合った靴をはく、適度な運動をする、環境を工夫することが大切です。

＜正しい靴選びのポイント＞

＊足の計測器でサイズを測ること
＊靴のかかとの芯がしっかりしていること（足がしっかり固定されると姿勢が安定し疲れにくい）
＊幼い子どものうちは靴のマジックテープが2本あること（安定性あり）
＊中敷きが取り外せること（外した中敷きの上に乗るとサイズを合わせやすい）
＊適度の柔軟性があること（つま先部分で曲がるぐらいの柔軟性が良い）



＜家庭でも簡単にできる足育あそび＞

足指じゃんけん・・・足の指をギュッと丸めて「グー」、人差し指と親指を前後に開いて「チョキ」思いっきり広げて「パー」

イモムシ・・・立っている状態で足の指を浮かして伸ばし、次に地面を掴むように足の指をギュッと丸める。足の指の曲げ伸ばしだけで前に進んでいく方法（土踏まずの形成を促進、足の指に力を入れる感覚を養うあそび）

ハイハイ・・・四つ這になって移動する

タオルギャザー・・・タオルを床に敷き、足の指を使ってタオルを手繰り寄せる方法（足裏の筋肉を鍛える）

紙やプチプチ踏み・・・くしゃくしゃにした紙やプチプチなど刺激になるものを置いて素足で踏む　など

＜0歳児からできること＞

＊歩き始める少し前から、抱っこしながら足裏全体をマッサージしたり、指を１本ずつ動かす。（足裏の刺激は脳の神経を刺激し、踏ん張る動作と同時に本能的に体のバランスをとったり安全に歩くための運動能力をめざめさせる）



＊素材の違うもの（タオル・木・芝生など）に触れさせる。
＊しっかりハイハイできる環境をつくる。　＊裸足で過ごす。

特別なトレーニングではなく、「触れる」「裸足」「環境の工夫」が大切です。
これらのことを意識しながら、保育園でも子どもたちの健やかな育ちを守っていきたいと思います。

インフルエンザワクチンについて

インフルエンザの予防接種は任意で生後６か月（満６か月）から受けられます。
抗体値が十分なレベルに達するまでには接種後４週間ほどかかるので、流行が予測される時期の４週間前には１回目の接種を受けておきましょう。鼻スプレータイプのワクチン「フルミスト」の対象年齢は２歳以上19歳以下です。“接種時期”や”ワクチンの種類”等についてはかかりつけ医にご相談ください。近年、インフルエンザＡ型の亜型（変異が激しい型）が夏頃から流行しやすくなっていますが、今年10月からのワクチンにはこの型への効果も認められているようです。
（他の予防接種と同様、お子さまがインフルエンザ予防接種を受けた時もお知らせください。）
職員は毎年全員、嘱託医によるインフルエンザ予防接種を受けています。

＊インフルエンザの登園基準は「発症した翌日から最低５日間かつ解熱した翌日から３日を経過している」となっています＊