



R5年10月1日

大津保育園地域子育て支援センター“ひばり”

0547-39-5951

月曜日～金曜日 10:00～15:00

10月 ひばりだよ

朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、まだまだ昼間は日差しが強く暑く感じますね。気温の差が激しいこの季節はその日の気温に合わせて調整しやすい衣服を選ぶといいですね。また、肌の乾燥の予防、紫外線予防等として、スキンケアも意識してみてください(^ v ^) 1日4～5回保湿すると良いそうですよ☆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|----------|----------|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 午後お休み | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | あかちゃん講座★ | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ベビーマッサージ★ | まめっちょ♡ | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | お話広場♡ | ← お散歩♡ → | | |
| 30 | 31 | | | |

★ベビーマッサージ 10:15～
持ち物：バスタオル・赤ちゃんの飲み物

★あかちゃん講座 10:00～
持ち物：バスタオル・母子手帳

♡まめっちょお話会
どなたでも♪

♡お話広場
どなたでも♪

○お散歩 10:00 集合 10:15 出発
どなたでも♪



こんな症状ありませんか。足の気をつけたい症状

- 外反母趾
- 内反小趾（カニ指）
- 猫足（ハンマートゥー、かがみ指）
- 飛行機足（浮き指）
- うちわ足（扁平足）
- ハの字足（外反足）
- マル脚（O脚）
- バツ脚（X脚）



気になったら検索してみてくださいね♪

「足育」って知っていますか？



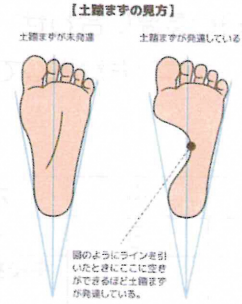
お子さんの足、見てみて下さい。どんな形、指をしていますか。
足の指はまっすぐですか。それとも曲がっていますか。
土踏まずがありますか。

足育とは、「足の大切さを知り、足を健康に育てることを家庭中心とした日常生活の習慣、特に子育てに取り入れ、実践すること」と定義しています。

1. 足を大切にすること
2. 自分の足に合った靴を選ぶことが当たり前になること
3. 足元から健康を育むこと

を目指しています。

足は、からだを支える大切な土台ですが、大人だけではなく子どもにも足のトラブルが増えているのです。足育は、子どもはもちろん大人にとっても一生にわたって必要です。足を育てる意識をもつことは、自分のからだと心に向き合うことにつながります。私たちは、『0歳からの足育～生涯足育プロジェクト～(登録商標)』を通して、一人ひとりが元気に自分の道を歩き続ける、豊かな社会を築いていきたいと願っています。



子どもの足トラブルを防ぐために

0歳からの足育(あしいく)のすすめ 輪創社より抜粋

あくそくしゆ 【握足手運動】



じゆんあくそくしゆ 【準握足手運動】



子どもの成長は足で決まる！ 柴田 英俊 より抜粋

足にとっても良い運動です。ぜひ、試してみてくださいね☆

※貸し出し用の本がありますので興味のある方は職員に声をかけて下さい