



しいのみクラブニュース



過ごしやすい気候になり、秋の訪れを感じる人が多い今日この頃です。朝夕と日中の寒暖の差があり、ついつい子どもに厚着をさせたくなりますが、外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるため、風邪をひきにくい身体になります。本格的な寒さを迎える前のこの時期に『薄着の習慣』（大人より1枚少なめを目安）で体調を崩さないように注意していきましょう。

足に合った靴で元気に遊ぼう！

★骨がとってもやわらかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、靴は、見た目より機能を重視して選んでください。

★子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください。

***時々中敷きを靴から取り出し、かかとを合わせ、つま先に適切な余裕があるか確認してみましょう。**

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。



調整ベルトがついている

足を固定して、足と靴を一体化させる。

柔らかく、

クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

素材は吸放湿性

水分を吸収し、乾燥しやすい素材にしましょう。

出産を迎える迎える親の体験学習 「0歳児保育見学」

0歳児クラスの遊びの様子などを見学することができます。

当日、健康状態をお伺いします。体調の悪い方はお控えください。

開催日：11月11日（木）

時間：10時～（事前予約制）

※ご希望の方は電話でお申し込みください。

※感染症の状況により変更が生じることもありますので、詳細はHPをご確認ください。