

9月ほけんだより

朝夕過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑の厳しい日が続いています。

この時期は、夏の暑さの疲れや暑かったり涼しかったり寒暖差などで、体調を崩しやすくなります。子どもたちが元気に過ごせるように生活リズムを見直してみましょう。

足に合った靴で元気に遊ぼう！

すぐに成長するからと、つい合わない靴を履かせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長が著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

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、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。

口呼吸にも効く！

ひろのば体操

みんなでやってみよう！

ひろのば体操は、噛み合わせの悪さや顎関節症など姿勢を改善することによって一緒に改善していく足の指を伸ばす体操です。

子どもは1秒ずつ20回、大人は5秒間隔でゆっくり5分間続ける。

寝る前に行う方が効果的です！

