

# 10月



## すくすくクラブ



電話 583-5230

令和8年9月29日発行  
はすねだこども園子育て支援  
(担当) 深川 友紀子  
山口 民子

ずいぶん涼しくなり、虫の鳴き声も聞かれ秋の訪れが感じられるようになりました。朝夕は気温差が大きくなり体調管理が難しいですね。園では運動会に向けて子どもたちが楽しんで取り組んでいます。暑さが和らいでいる日は外へ出て遊び、体をたくさん動かす経験をしたいですね！



### 10月の予定

★活動時間：10:00～11:30

| 日          | 活動内容           | 対象         | 場所         | 持ち物               |
|------------|----------------|------------|------------|-------------------|
| 1日<br>(木)  | はすねだ広場         | 会員<br>会員外可 | 1階<br>あひる組 | 会員証・水筒<br>タオル・上履き |
| 29日<br>(木) | 園庭開放<br>(雨天中止) | 会員<br>会員外  | 園庭         | 会員証・水筒<br>帽子・着替え  |
| 30日<br>(金) | ハロウィン♪         | 会員         | 支援室        | 会員証・水筒<br>上履き     |

#### ◎はすねだ広場・園庭開放（1日・木曜日／29日・木曜日）

会員外の方も参加可能です。はすねだ広場は、室内で玩具などを使って遊び園庭開放は園庭で遊びます。園庭開放は雨天の場合は中止です。（メール、ホームページでお知らせします。）

#### ◎ハロウィン♪（30日・金曜日）

ハロウィンとは秋の収穫を祝うお祭りです。近年は仮装をして楽しむお祭りという印象が強いかもしれませんが、実りの秋に日々口にする作物に感謝しながら、みんなで楽しみたいと思います。仮装をして園内を散歩したり、ゲームをしたり、パネルシアターを見て楽しみたいと思います。

仮装グッズも少し用意するので、みんなで写真を撮ったりして楽しみましょう！

### 足育とは？

子どもにとって足は体の動きの基盤につながるとも大切なものです。特に3～6歳の足の成長はその後の足のトラブル（外反母趾、浮き指、扁平足等）を避け、健康的な足を育てることに繋がります。乳児のうちから足に合った正しい靴を選び、意識的に足の指を使う遊びを取り入れ、健康的な足を育ててあげましょう！

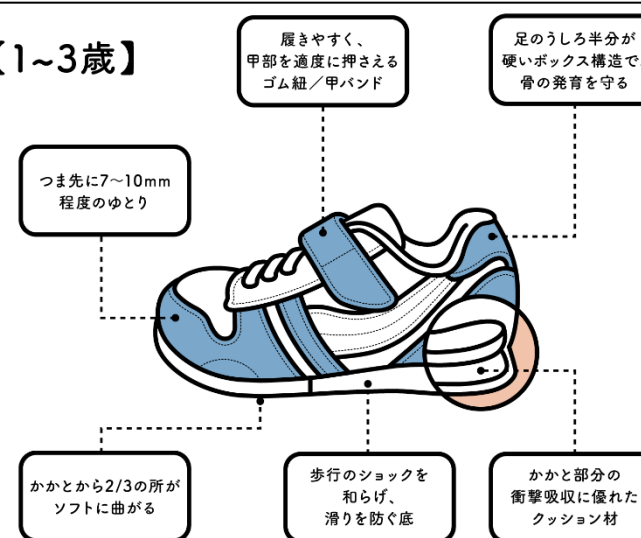
#### ★おすすめの足指遊び★

- ・足の指でじゃんけん→足の指をグーパーさせてじゃんけんをしましょう！
- ・ハイハイ・くま歩き→足の指を立てて進むことで、より足の指だけでなく足全体を育てます。お子さんがハイハイの時に指を使っているか見てみましょう。
- ・タオルのたぐり寄せ→椅子に座って床にタオルを敷き、その上に足を乗せタオルをたぐり寄せます。

最後に…

色々な遊びを楽しみながらも、たくさん歩く、坂道を登る、降りる、跳ぶ、などなど様々な足の動きを経験することがよりたくましい足を育てます。お家の方と一緒にたくさん外で遊ぶ経験をさせてあげましょう。

### 【1～3歳】



### 正しい靴の選び方

子どもの靴はすぐにサイズアウトしますよね。ついつい大きめの靴を買いがちですが、お子さんの足に合った靴を選ぶことがとても大切です。時々、靴屋などで足のサイズを測るのも良いかもしれませんね。