

足育のすすめ

子どもの成長において、はだしで過ごすことには科学的にも多くのメリットがあると言われています。

当園では、足の正しい発達を促し、足のトラブルを予防するための「足育」を取り入れています。足を整えることは単なる健康法ではなく、身体の発達や脳の働きを高め、情緒の安定や学びの力にも良い影響を与える大切な取り組みです。これから暑くなる時期、はだしでの経験を増やしていきます。家庭でも一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

足育のポイント

1. 足裏へ刺激

足裏を刺激すると、バランス感覚がアップし、脳の活性化に繋がります。



2. 足指の力

足指の力がないと…土踏まずが育たず、足の変形につながります。足指の筋力は姿勢、運動全般にとっても大事です。



おすすめの足育遊び

①紙やプチプチを踏む

楽しく踏むだけで足裏の刺激になります。
※すべらないように気をつけてください。



②足裏刺激

たわしやブラシなどを使って、チクチク・ふわふわ様々な感触を楽しんでみましょう。

③はだしで遊ぶ(過ごす)

五感が育ち、さらにリラックス効果があります。芝生や土の上などがおすすめです。バランス感覚が育つことも期待できます。

④足指でつかむ

ペットボトルのフタや洗濯ばさみを足の指を使ってつまんでみましょう。足指の筋肉を使うことで土踏まずや踏ん張る力が育ちます。足でつまんで入れ物に入れるゲームもおすすめです。

⑤足裏マッサージ

軽く握る、足指を反らせたり曲げたりなど、ゆっくり優しくマッサージしてあげましょう。スキンシップで子どもの安心感も向上します。



7月の行事予定

- 7日(火) 七夕・世代間交流
- 9日(木) 訪問交流(5歳児・華松苑様へ)
- 11日(土) 保護者会環境整備 7:00~
- 13日(月) 映画上映会・親子教室『ぽかぽか』
- 22日(水) みんなの食堂
(花泉駅前コミュニティセンター)
- 24日(金) 誕生会
- 28日(火) 親子教室『ぽかぽか』

7月の仏教保育のねらい

ふせほうし
布施法師

だれにも親切にしよう

他人に親切にしてみようと、とても嬉しいものである。この心地よい貴重な体験を少しでも多くなるように知恵を働かせて、みんなでどんなときにも隠れた親切をして、社会を明るくすることを知らせよう。

夏期登園アプリ登録 ※全園児、回答必須です。

期間中の登降園についてアプリにてご連絡ください。

アプリ登録期間：7月18日(土)～23日(木)朝9時

登録期間を過ぎた変更は、職員まで直接お知らせください。

日にち	閉園時間・バス・昼食
【全園児】 8月8日(土)～15日(土)	・18時閉園 ・バス運休 ・全園児弁当 ※17日は給食あり。
【1号認定とバス利用者】 (上記に加え)8月17日(月)	

【欠席の場合】

種別を「都合による欠席の連絡」を選択し、
本文を入れずに登録してください。

【登園の場合の記入例】

登降園時間/迎えの方/連絡事項/送信者

当日以外の場合はここをクリック

日付 ①当日以降の日付について受付します。
②当日は確定するまでは受け付けます。
③選択した日付の全てに、内容が反映されます。

種別 欠席以外の一般連絡

8時00分～17時00分/父/仕事/母

※園児名、日付、挨拶文は不要です。

伝言の内容

カレンダーで日付の
選択を忘れずに。



登録後、返信メールの受信確認をしてください。

P ベビー&マタニティ駐車場 送迎時の利用についてお願い

- ◆園バス停車の時間以外の利用をお願いします。
(朝：9時15分すぎ 帰り：16時すぎ)
- ◆安全のため白線内に駐車してください。
- ◆なお、長時間のご利用はお避けください。

利用対象

♥歩行前のお子さんを連れて送迎される方

【その他】妊娠中の方、体調不良児の迎え、
事情により職員からベビーマタニティ駐車場
をお勧めすることがあります。

スペースに限りがありますのでご協力をお願いいたします。

病児保育 『ぽかぽか』

6月の利用状況

利用者延べ 0名

利用できるお子さん

- ・一関市に住所のあるお子さん
- ・生後6ヶ月から小学6年生まで
- ・医師が利用可能と認めたお子さん

病児保育専用電話 (予約・お問い合わせ)

090-8503-8160

平日8時30分～17時00分の間にご連絡下さい。
園の都合によりお受けできない場合もあります。

食べるの大好き！ 食事のいろいろ



三色食品群ってなんだろう？

三色食品群とは食品を栄養素の働きに応じて赤・黄・
緑の3つに分類したもののことで、これに当てはめて食材
を選べば、バランス良く食べることに繋がります。

赤

血や肉を作る「体の基礎」

主な食べ物…肉や魚、大豆、乳製品等

緑

体の調子を調える「お助けパトロール隊」

主な食べ物…野菜、果物、きのこ等

黄

熱や力の元になる「動くエンジン」

主な食べ物…ご飯やパン、麺類やいも、
砂糖、油等

毎日の食事で「これ、何色かな？」と
楽しくお話ししてみてくださいね。

ほけんより 熱中症にご注意！



初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が
急上昇するときは特に危険です。

熱中症予防のポイント

- ・水分をこまめにとり、気温と湿度をチェックしましょう
(熱中症警戒アラートを参考に)
- ・通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策をしましょう
- ・エアコンや扇風機を適切に使いましょう

熱中症の応急処置

- ・めまい・立ち眩み・こむら返り・吐き気や嘔吐・頭痛などの
症状が見られたら…エアコンが効いている涼しい場所へ
避難させ、体(首・脇の下・足の付け根)を冷やし、水分・
塩分を補給します。

※自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!!