



裸足保育のいいところ

6月1日（月）より すみれぐみ、ひまわりぐみ、ゆりぐみも日中、裸足で生活をしていきます。裸足保育の期間は秋くらいまでを予定しています。室内では必要に応じて使用しますので上靴は持ってきておいてください。また、散歩や第2園庭では靴を使用するので保育園へは今まで通り運動靴を履いてきてください。

裸足で生活することでどんないいことがあるのかなということを紹介していきます。

<土踏まずの形成>

子どもの足は成長につれて歩いたり、走ったりするようになり土踏まずが形成されていきますが近年はクッション性の高い靴を履いたり、寝るとき以外はほとんど靴下を履いていたりする生活習慣で土踏まずの発達が遅れているといわれています。ではなぜ土踏まずがいるの？土踏まずがないと歩く際に歩き方が非効率になり疲れやすかったり、ほかの体の部分が成長していく中で足の骨格だけが未発達だと体を使うバランスが悪くなったりします。土踏まずがしっかり形成されることで体幹も鍛えられ運動能力の向上や転ぶなどのケガが少なくなったりします。

<脳や体の刺激になる>

裸足で地面を踏みつけることで足の裏に刺激を与える効果があり脳は体に刺激を受けることで発達していきます。裸足になることで足裏にたくさんの刺激が伝わり脳の発達につながっていきます。また足の裏で地面のすべりやすさ、傾斜を感じて転ばないように体を使ったり、すべすべ感、冷たさ、温かさなどいろいろな感覚を感じたりすることもできます。

<風邪予防になる>

足の裏に刺激が入り全身の血行が促進され身体が温まったり、代謝の改善に繋がったりして風邪にも強い丈夫な体になり風邪を引きにくくなります。

♪裸足保育だけでなくこういった子どものステキな体作りのため、リズムもしっかり取り入れています

今月の子どもの1コマ

すみれぐみの男の子Aくん（水筒を持っている）と女の子Bちゃん（水筒を忘れていた）が事務所に休憩にやってきました。Aくんはベンチに腰掛けおいしそうにお茶を飲んでいました。Bちゃんは事務所に入れずドアの外でもじもじ。どうするかなと見ているとAくんがBちゃんに手を差し伸べ、手を繋いで一緒に入ってきました。Bちゃんもベンチに腰掛けますがお茶がありません。するとAくんが「お茶がないんだって」と伝えてくれたのでコップに入れたお茶をBちゃんに渡してあげると嬉しそうに二人で飲んでいました。片づけるときも「コップもういいって」と教えてくれ二人でまた外に遊びに行きました。Bちゃんにとって入ることに勇気のいる事務所。自分でなかなか思いが伝えられないで困っていることを察して行動したAくんの姿も友達を
支えにして自分の思いを少し出せたBちゃんの姿もステキな1コマでした

