



<6月の行事等について>

裸足保育・・・園外散歩やアオギリ園庭で遊ぶ時は靴を履きます。クロックスやサンダルは履かず、靴下と靴を履いて登園してください。6月から10月頃まで幼児クラスも裸足で過ごします。

水・泥遊び・・・気温が高くなり、水遊びや泥遊び等の活動も増えてきます。保育士も子どもと一緒に泥だらけになりながら遊びを共有します。汚れてもいい服を着て登園してください。子どもたちの洗濯物が増えると思いますがご協力お願いいたします。また、7月からプール遊びも始まります。プール遊びの準備物やお願い等は配信しますのでご確認ください。

— 裸足での生活 —

【土踏まずの形成】

子どもの足は成長とともに歩いたり、走ったりする経験を重ね「土踏まず」が形成されていきます。土踏まずが十分に形成されていないと歩き方が非効率になり疲れやすくなります。また、身体全体が成長していく中で足の骨格が未発達だと体を使うバランスが悪くもなります。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も少なくなったりします。



【身体やの脳への刺激】

裸足で地面を踏みつけることで、足の裏に様々な刺激を与える効果があり、「**脳**」「**五感**」「**感覚機能**」の発達に繋がります。加えて、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でさらなる五感や感覚を養うことにもつながります。

【風邪予防】

足の裏に刺激が入り、全身の血行が促進されることで身体が温まったり、代謝の改善につながったりします。継続的に体を動かすことで体温調節機能や基礎体力の向上が図られ、免疫力の向上にもつながり、風邪をひきにくい体作りにもつながります。

<玉ねぎの収穫 ~ゆりぐみ~>

ゆりぐみが昨年の11月（ひまわりぐみの時）に植えた玉ねぎを収穫をしました。抜いた後も紐で結び、干すところまでみんなで協力してできましたよ。今年は、**236玉** 収穫できました。早速、クッキングを行い味わっていきました。



たくさんとれた



包丁で切って炒めて食べました



「8020運動」

6月4日（木）は「虫歯予防デー」です。また、4日～10日までは「**歯と口の健康週間**」となっています。

「**8020運動**」というのがあります。これは平成元年より日本歯科医師会が推進している「**80歳になっても**



20本以上自分の歯を保とう」という取り組みで20本以上の歯があると、食事をおいしく楽しむことができると言われています。毎日、楽しく充実した食生活を続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「**8020**」を目指してください。いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は日々の手入れが大切になりますね。

<囁託医のさくらい歯科クリニックの櫻井先生からのアドバイス>

- 虫歯を放っておくと永久歯に影響が出るので早めに治療するといいです。穴が開いた状態で放置していると永久歯は乳歯を避けて曲がって生えてきます。
- 大きくなって自分で歯を磨くようになって、磨ききれないところがあるので最後は保護者の方が仕上げを丁寧にしてあげると良いです。
- 歯並びが悪くなる、あごが狭いお子さんが増えています。硬さのある食べものを取り入れ、よく噛むことが大切です。