

ほけんだより

令和7年5月27日

《はだし保育の意義》

最近、子ども達の間に扁平足が増えていると言われます。これは何より子ども達が便利な文明に慣れ歩かなくなったためと言われています。又、扁平足は必ずしも先天的なものではなく、ほとんどが後天的なもので言われます。腰部や腹部の脂肪は気にしますが、足の裏の脂肪は意外と付きやすい反面、忘れられ次のような現象が起きてきました。

＊年々子ども達の体力がなくなっている。

＊骨折する者が増加の傾向になってきている。

＊長距離を歩かすと疲れて歩けない子が目立つ。

以上のことは少なからず土踏まずの形成に関連していると言われます。土踏まずは足の裏の生理的アーチのことです。土踏まずの形成によってアーチがバネやリッションの役割をもち、少ない力で効率よく歩いたり、走ったり、跳んだりすることが出来るのです。

《はだし保育を通して》

- ◎親指の蹴りの力をつける・・・親指の蹴りは大脳との関わりが深く、運動機能の基礎となる。
- ◎足先の感覚機能を高める・・・素足で床、土、水、草等に触れることにより足先の感覚は鋭さを増す。
- ◎感覚神経と大脳のつながり・・・感覚神経が大脳を刺激する。足先で直接土、草に触れることで感覚が育つ。
- ◎身体 の 安 定 性・・・足腰の感覚を鍛え、身体の安定性を示し、器用さの基礎にもつながる。

これらをふまえ6月2日(月)より「はだし保育」を開始

致しますのでご協力をお願いします。

..... 《はだし保育》でのお願いとお知らせ

＊体調が悪く「はだしになるのは無理」と思われた時、くつ下の着用は構いませんが、担任まで連絡願います。

＊上靴は教室内に置きます。(下駄箱には置きません)

＊トイレにはスリッパと除菌マットを用意し、衛生面には十分配慮していきます。

＊カラー歩行板(土踏まず育成歩行板)を、ぼっぼ・ひよこ組の前に設置します。

＊はだし保育期間中「くつ下」の忘れ物が多くなります。必ずくつ下にも記名下さい。

「強い身体づくり」の一環としての「はだし保育」です。ご協力、ご理解をお願い致します。