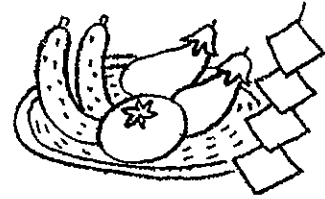


認定こども園 洛北幼稚園
 TEL: 075-491-0457
 一時保育: 075-491-0470
 FAX: 075-491-0480

檸檬色が鮮やかに開き、喜ぶ声が梅雨空に響きます。土づくりから取り組んだ栽培活動が実を結ぼうとしています。



今日は水遊び、プール、泥んこ遊び、色水遊びをして、夏を快適に楽しく、おもしろく過ごせたらと思っています。安全面に気を配りつつも子ども達の発見や驚き、考えて試行錯誤する姿を大切にしながら保育をしていきます。

7月の行事予定

3日(水)	笹持ち帰り	10日(水)	にこにこカーテン
5日(金)	七夕まつり	17日(水)	にこにこカーテン
8日(月)	プール開き		



保育目標

- こりす** : 安定した生活リズムの中で健やかに過ごす
様々な感触に興味を示し触れようとする
- りす** : 全身を使い水遊びや感触遊びを楽しむ
- うさぎ** : 夏の遊びを保育者や友達と一緒に楽しむ
- ちゅうりっぷ** : 水遊びやプールなど夏ならではの遊びを楽しむ
- たんぽぽ** : 夏を快適に楽しく過ごす
保育者や友達の話や話を聞こうとする
- ひまわり** : 水、泥、感触遊びなど夏ならではの遊びを友達と存分に楽しむ
- 給食室** : 色々な食材に触れてみよう

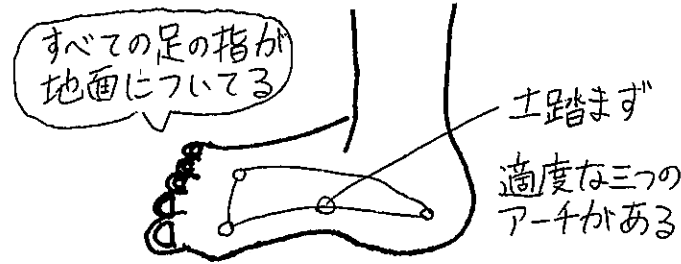
健康な「足」づくり



「土踏まず」の大切さ

踏ん張ったり、体のバランスをとったりする時に要となるのが足の裏です。土踏まずは足の筋肉が発達することで形成されます。土踏まずができないと重心が後ろになり、足の指が浮いてしまいます。

足底には「土踏まず」を含む三つのアーチがあり、クッションの役割を果たします。地面に足を付いた時、「べた足」と地面の衝撃がそのまま体へ伝わり、体重が増えるにつれ、足首やひざ、腰などを故障するリスクを心配しています。アーチができていないと地面に足が着いた時、弓

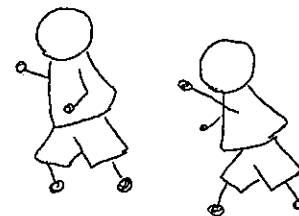


のように足裏が伸びて衝撃を吸収します。アーチができることで足指が浮きにくくなり、地面をしっかりとらえることができます。土踏まずが形成されることで、身を振り回す、身体を回転させるなど、できることが多様化します。

健康な足づくりには

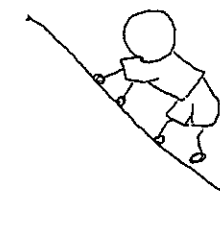
健康な足づくりには運動が一番。運動も「かけこだけでなく予測不能に動く鬼ごっこや凸凹道を歩く、ハイハイで登るなど多様な動きを経験するのが良いでしょう。

鬼ごっこ



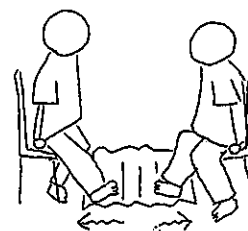
突然止まって、体の向きを変える、など足に様々な刺激が入る

ハイハイ登り



足指を踏み込むことで足底の筋や筋肉を刺激

タオル寄せ競争



足の指だけで長タオルをたぐり寄せる。足指で引っ張り合うことでより負荷をかけられる

足指じゃんけん



足指を存分につかって