



8月は一段と暑い日が続いていましたが、祭りや花火、水遊びなど夏の風物詩を楽しめたご家庭も多いのではないのでしょうか♪日中はまだまだ夏と変わらない暑い日が続きますが、朝晩は少しずつ涼しさを感じられるようになってきましたね。長期休暇明けのお子さまも多いかと思いますが、生活リズム等気を付けながら過ごしていきましょう！



十五夜

十五夜は“中秋の名月”とも言われており、一年の中で最も月がきれいに見えるとされています。十五夜は旧暦の8月15日を指し、毎年日にちが変わりますが、**今年は10月6日**です。

十五夜の日に月を眺めたり団子をお供えしたりすることを“お月見”といいます。元々お月見は中国から伝わってきた行事です。おいしいものをたくさん食べられていることへの感謝と、これからもおいしいものをたくさん食べられるようにという願いを込めてお供えするという意味があり、日本でも行われるようになりました。

よく、月の中でうさぎが餅をついている様子が映っているように見えると言いますが、外国ではカニや女の人の横顔に見えるとされている国もあります。月を眺めながら、何に見えるかご家族で話してみるのも楽しいですね♪

***** 靴選びのポイント *****

外出の際など日常生活に欠かせない靴ですが、靴の選び方はとても大切で、お子さまの成長に大きく影響していきます。合わない靴を履いていると足や身体のトラブルの原因にも繋がるため、年齢別にポイントを押さえ、お子さまの身体の健康を保持していきましょう。

歩き始め(1歳ごろ)



つまずきにくさを重点的に選ぶとよいです。足の骨は約70%が軟骨で出来ているといわれているほど柔らかいため、足に馴染む素材のもの、足首のくびれまで深さがあるものだと、足の柔らかい関節を保護しやすいです。靴を履いた状態でつま先に7～10ミリゆとりがあり、親指が上に反り返る余裕があるものが最適です。

2歳にかけて



この時期は、歩幅や歩行の安定性など歩き方が変わってくる時期でもあります。運動量も増え汗もかきやすくなるため、吸収性や通気性の良い素材を選ぶと快適に過ごせます。

2歳過ぎたら



自分でやりたいという気持ちが芽生えてくる時期のため、自分で着脱しやすい靴がおすすめです。大人がきちんと履けているかこまめに確認してあげましょう。また、3歳頃からはつまずきの形成にも大きく関わってくる時期のため、親指の付け根から小指の付け根までしっかりと曲がる、屈曲性のある靴を選ぶことも大切です。

4歳以降



4歳を過ぎると足の骨も急速に成長します。走ったり動いたり運動量も増えてきて、それに伴い足の負担や痛みも出てきやすい時期です。そのため、かかとやつま先が丈夫に保護されたものが最適です。また、より汗をかきやすくなるため、前足や後ろ足部分に換気孔があいているもの、細菌の繁殖を抑えた加工がしてあるものを選ぶとよいでしょう。

靴を選ぶ際避けた方がよい靴は、スリッポンタイプの靴やひもで縛る靴、クロックスなどのサンダル

です。正しい足の形での歩行を妨げたり足の筋肉の発達に影響が出たりしてしまいます。基本的には、マジックテープで足首がしっかりと固定される靴が望ましいです。

子どもの足は非常に柔らかく、成長も早いです。3歳までは3か月ごと、3歳以降は半年ごとのサイズ確認が推奨されています。確認の際は靴屋さんでしっかりと測ってもらいましょう。すぐに大きくなるから…と大きすぎるサイズを買ったりすると扁平足や外反母趾になったりする可能性もあるため注意が必要です。靴選びのポイント等気になることがあればお気軽にご相談ください♪



片付け力を育てよう♪



遊び終わったと思ったら片付けないで次の遊びが始まった…声をかけているのに全然片づけない…気づいたら部屋がおもちゃだらけに…というご家庭も多いのではないのでしょうか。ちょっとした工夫や日々の積み重ねで楽しく片付けができるようになるかもしれません。

片付けの環境の工夫

- 1.実際に遊んでいるおもちゃを写真に撮って印刷し入れ物に貼ると、一目でどこになにをしまうか分かります。
- 2.子どもの目線の高さに合わせた収納場所を作ると分かりやすいです。
- 3.日ごろから大人が「ないない」と言葉にして物をしまう、入れる、戻す、を意識できる遊び(型はめ、ぽっとな落としなど)を取り入れてみると楽しみながらしまう動作が身についていきます。



声掛けの工夫

1. 日々たくさんのお子さまと過ごさせていただいていますが、片付けが定着するまでの一番のポイントは、**いかに楽しく遊びながら片付けられるか**だと感じます。
例えば、ボールを片づける時、ただ「ここに入れて～」と声をかけるよりも、大人がボールを入れる入れ物を持ち「ここに優しく投げて入れられるかな？」と声をかけると玉入れのようにして楽しみながら片づけられるお子さまも多いです。どちらが早く片付けられるか競争したり、あえて「これどこにしまうか分からないな～」と言ってみると、「任せて！」と言わんばかりに「ここだよ！」と率先して片づける姿も見られます。
2. 綺麗になった部屋を「ピカピカになってうれしいね」など声をかけることで片付け前と後の状態の違いを意識することができます。
3. 片付け終わってから褒めるのはもちろん、片付け中から「きれいになってきた！はなまるだね！」や「あと少しだ！」と励ますことで意欲に繋がります。
4. 片づけた場所が既定の場所と違っていても大丈夫です◎まずは“片づけられた”ということを十分に褒めることで自信に繋がっていきます。
5. 片づけられない日があっても問題ありません◎大人と同じように子どもも“今は片づけたくない”などという気分の時もあるかもしれません。片づけることばかりに目を向けすぎてしまうと大人も疲れてしまうと思います。「これ遊び終わったらやろうね」や「手伝うね」など長い目で見て臨機応変に対応しましょう。

片付けが習慣化するまでにはどうしても時間がかかるかもしれませんが、保護者の方に余裕があるときは一緒に行ったり声掛けしたりし、少しずつ片付けの習慣を身につけていけるといいですね♪