



少しずつ温かくなり、過ごしやすい季節になりました。天気の良い日は、お子さんとお散歩などして花や虫探しなどを楽しめると良いですね。

## 📖 絵本の紹介 📖

『かえるがぴょーん』 ポプラ社

「かえるが・・・ぴょーん」ページをめくると、色々な動物がジャンプしていきます。繰り返しが面白く、ついで一緒に跳びたくなってしまおう！そんな楽しい絵本です♪



『もこもこもこ』 文研出版

「しーん」とした空間に「もこ」と何かが入ってくれあがる不思議な絵本。どの子も夢中になって見たくなる人気の一冊です。

# 良い靴の選び方



戸外で過ごしやすい季節がやって来ました。  
今月は良い靴の選び方について、紹介します。

歩き始めから走れる様になるまで

かかと部分が固くかかと全体を包み込む



靴底がしっかりしていて床に置いた時に揺れずに安定する

靴底が柔らかいものは避ける

中敷きを取りだして、かかとを合わせサイズの確認をしましょう。  
つま先のゆとりは1 cm以内(理想は5ミリ)

## 走れる様になってから

マジックベルトは2本有り、足首、足の甲をしっかり固定出来る



靴底は固いが、足先から1/3の所でしなやかに曲がる

かかと部分が固くかかと全体を包み込む

# もったいないの弊害

すぐに足が大きくなって靴が履けなくなるのもったいない

大きめのサイズを買う

靴の中で足が前に滑り動く  
横滑りして不安定になる

動かないように指でふんばる  
靴のゆがみ、型崩れ

下腿の疲労・足指の屈曲変形  
靴が早く壊れてしまう



# 去年の靴をチェック！



サイズが合っている？

- 歪んでいないか
- 靴の中に砂が溜まっていないか
- 中敷きに残っている指の跡に左右差がないか
- 靴底の減り方に左右差や偏りがないか

(シューエデュケーション®より)

