

お子様と  
ご家族におくる

2歳児

# ポプラ通信

ご意見・ご感想など  
ございましたら  
お寄せ下さい。

E-mail:  
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp



## ご挨拶



北海道大学  
環境健康科学研究教育センター  
研究代表者 岸 玲子

平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、子どもたちを取り巻く生活環境は大きく変化しております。環境が子どもたちへどのような影響を及ぼしているのか、中でも健康への影響は心配されるところです。

当センターでは、環境化学物質(ダイオキシン類、PCB類、水銀など)や栄養や住まいの環境が、子どもたちの健康にどのような影響を与えるのかを、アレルギーや神経行動発達などを追跡する形で調査しております。お子様とご家族の皆様、より良い健康とその環境づくりに役立つことを願って、研究を進めております。

さて、近頃は子どもの安全の問題や遊び場の問題などがあり、子どもたちが元気に戸外で遊ぶ姿を見ることも少なくなってきました。幼少期における「探究心を育む遊び環境」が、学力を育てるとの脳科学者の指摘もあります。子どもたちがそれぞれの好奇心を十分に発揮して遊べる環境も望まれるところです。

今回のポプラ通信は、好奇心も旺盛になり、小走りやジャンプができるようになって外遊びも盛んになってくる2歳頃のお子様と、そのお母様のお役に立てばと考え、「お子様にあった靴の選び方」を特集として取り上げてみました。研究グループの大学院生、スタッフが、研究にご協力いただいております皆様へ、感謝の気持ちをこめて作成しました。ご参考にしていただけますと幸いです。

今後とも、本調査にご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

## CONTENTS

### 特集 お子様にあった靴の選び方

鈴木 佳奈

🍷 親子で遊ぼ……「魔法のじゅうたん」「好き好きスキンシップ」

🍷 Oh!yatsu……「そば粉のクレープ」

🍷 歌って♪あ・そ・ぼ♪……「あんたがたどこさ」

🍷 親子でアロマ……「マッサージ」

🍷 ママ、絵本よんで！……「ブルドッグブルブル」  
「ぶたためききつねねこ」

## 歩き出すお子様のために

子どもは2歳ぐらいから走り出すようになり、行動範囲がグンと広がります。お子様のために靴を選ぶ際、参考にして下さい。

### 子どもの足

子どもの足と大人の足は、全く違うことをご存知ですか？その特徴は主に3点。

- ① かかとが小さく、つま先が広がった扇形。
- ② 土踏まずが未完成。
- ③ 骨と骨の間が開いており、関節が柔らかい。



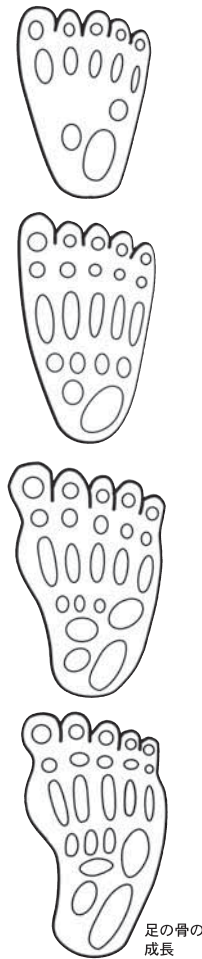
## 子どもの足は次のように成長していきます

**3ヶ月**  
足のほとんどが軟骨です。骨どうしの噛み合わせも未完成。

**1歳**  
土踏まずはほとんどありません。O脚気味の歩き方が特徴です。足裏全体で着地しやすい、かかとの安定しやすい靴、素材がやわらかく足の負担になりにくい靴がおすすめです。

**3歳**  
土踏まずはあっても、ごく低い段階です。はだし感覚で足指が使いやすく、そりが良い靴を選びましょう。

**6歳**  
土踏まずがほとんど完成します。歩き方も大人同様になります。クッション性の良い靴を選びましょう。



## 靴選びのポイント

- つま先部分は適度な余裕  
足と靴のかかとをきちんとあわせた状態で、5本の指が動かせる程度が目安です。
- かかと部分はぴったりフィット  
ゆるすぎず、きつすぎず、かかとのカーブにフィットするものを選びましょう。
- しっかり、しなやかな靴底  
足の動きに合わせて靴も動いてくれるので、歩くときに疲れません。

## 靴選びの注意

- 靴を選ぶ際には、素足の状態で選びましょう  
足の形や発育状況は個人差があり、同じサイズの足でも、肉付きのよい子にはきつく、やせ気味の子にはゆるくて脱げやすいということがよくあります。
- 年に1~2回ほど靴を買い替えましょう  
幼児の足は、1年間で0.5~1.5cmの成長がみられることがあります。靴が履きにくいと子どもは靴を履きたくなくなり、外へ出て遊びたがらなくなります。また、靴が傷みやすくなり、足にも負担がかかるようになります。かかとの痛みや靴ズレ、皮膚炎などのトラブルが起こりやすくなるので、注意して下さい。
- 脱ぎやすい靴を選びましょう  
2歳ぐらいから、子どもは自意識が芽生え、自分で靴を脱いだり履いたりしたがるようになります。

## 足の病気

サイズが合わない靴を履くと歩き方に影響を与え、健康な足の成長を妨げることとなります。また、靴が小さすぎると指の関節が曲がったり、靴が大きいと靴ズレになったりします。最近では子どもの足の病気が増えているといわれています。お子様の足下に注意を払ってあげて下さい。主な足の病気を以下に示します。  
\*このような症状がみられましたら、かかりつけの小児科医にご相談ください。

- 外反母趾(がいはんぼし)  
親指が小指の方へ曲がった状態で固まってしまい、親指の付け根などが痛くなります。つま先の細い靴を長時間履くことによる圧迫が原因です。
  - ハンマートゥ  
指の関節が曲がったまま固まってしまう症状です。小さい靴や大きすぎる靴を履いて、靴の中が「前滑り」状態で、いつも足の指が曲がった状態であることが原因です。
  - 陥入爪(かんにゅうそう)  
大きめの靴を長時間履く子どもに発生しやすい病気です。爪が肉の内部にめり込むため痛みがあります。爪の水虫が主な原因です。
  - 水虫  
靴の中は高温で湿度が高く、水虫の菌が育ちやすい環境にあります。痛がゆさがあり、なおりにくい病気です。足はいつも清潔に保つよう心がけましょう。
- 参考文献 『標準小児科学』(医学書)  
参考サイト 月星化成株式会社「子ども靴情報サイトキッズランド」  
<http://www.moonstar.co.jp/kidslant/>

# Oh!yatsu そば粉のクレープ

おいしい“おやつ”をご紹介

管理栄養士 小西 香苗



アレンジいろいろ、簡単、ヘルシーがうれしい一品です。あんこを巻けば和風そばロール、りんごの甘煮と生クリームを巻いて洋風に、サラダやハム、ツナを巻いて休日のランチにも。

### 材料

生地(8枚分)  
そば粉…………… 1カップ(100g)  
薄力粉…………… 1カップ(100g)  
水……………約350cc  
塩……………少々

### 作り方

- ①クレープ生地を作る。ボウルにふるいにかけたそば粉と薄力粉を入れ、水を加えながら泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に塩を加え、ラップをかけて30分間休ませる。
- ③オーブンシートを敷いたフライパンにクレープ生地を流し、平らにひろげて表面が乾くまで中火で焼く。

栄養価(2枚分)  
エネルギー183kcal、タンパク質5.2g、脂質1.3g、カルシウム11mg、鉄分1.0mg



■注意: そばアレルギーのある方はご注意ください。

# 親子でアロマ

## マッサージ

IFA アロマセラピスト 荒木 敦子



機嫌が悪いときに背中をなでてあげたり、具合の悪いところに手を当ててあげたりすることは、誰もが無意識のうちに経験していることと思います。マッサージというと何か特別な技術が必要な気がしますが、簡単なマッサージはこれら日常的なスキンシップのひとつです。形にとらわれずにお子様「気持ちいいな」と感じるようになでてあげることが基本ですが、いくつかポイントを紹介します。

### 1. 植物油をつかう

肌に対して手のすべりが悪いときには、マッサージオイル(肌への作用が穏やかなアーモンドやグレ

ードシードなどの植物油)を用います。マッサージオイルはまず自分の手のひらにとり、両手によくなじませてから使います。少量のベビーパウダーを使うこともできます。もし手が冷たいときは、事前に手をお湯につけたり、両手をこすり合わせたりして温めておきましょう。

### 2. 手のひら全体でかく

小さなお子様の肌はとてもデリケートです。皮膚にしわがよったり赤くなったりするようでは力が強すぎます。

### 3. 力の強弱をつける

体の中心(心臓)に向かうときはわずかに力をいれ、体の末端向かうときは力を抜き、リズムをつけるとよいでしょう。おなかは大腸と同じ向き(時計回りに「の」の字を書くよう)にさすります。

参考文献 妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー (池田書店)



## 親子で遊ぼう

愛着の形成や認知発達において重要な“親子のコミュニケーション”は、メディアで代用することはできません。身近な人の体全体を使った遊びの時間を大切にしたいものです。

**魔法のじゅうたん**  
座布団をじゅうたんに見立てて遊びます。座布団の上にお子様をお向けや腹ばいのスタイルで乗せます。大人が座布団の端っこを持って、ゆっくりと引っぱってあげます。乗り物気分で大喜びです。



**好き好きスキ・ンシップ**  
子どもをひざに乗せて、首から背中、肩から腕、太ももから足先など、体のある部分部分をなでたり、こすったりして遊びます。手のひらで優しくなでたり、くすぐったくなでたり、肩たたきのように軽くトントンたたいたりしてバリエーションを楽しんでください。



2歳児の合言葉は“ジブンデ(自分で)”です。自我が芽生え、自己主張する姿が見られるようになります。また、この時期には足腰がしっかりしてきて両足飛びが出来る様にもなる頃です。親子でジャンプして遊んでみてはいかがでしょうか。

歌って♪あ・そ・ぼ♪

## 「あんたがたどこさ」

♪あんたがた どこさ 肥後さ 肥後どこさ  
熊本さ 熊本どこさ せんばさ せんばどこさ  
せんば山には狸がおってさ  
それを獵師が鉄砲(テッポ)で撃ってさ  
煮てさ 焼いてさ 食ってさ  
それを木の葉でちよいと**かぶせ**♪

### 遊び方

- やり方① “さ”の部分で手を打ちます。最後の“かぶせ”で、手を頭や目など好きなところにもって行って隠します。
- やり方② 歌にあわせてジャンプします。“さ”の部分で一歩前に出てジャンプします。最後の“かぶせ”で好きなポーズをとります。

## ママ、絵本よんで!

2才になると、日に日に言葉が増えてきます。絵本で、上手に言葉を増やしてあげられればよいですね。今回は、言葉あそびの絵本を紹介します。

小池 晶



### 「ブルドッグブルブル」

文/中川ひろたか 絵/村上康成  
PHP研究所 税込み価格 1,050円

「ブルドッグブルブル」「めじろジロジロ」「つるツルツル」など、動物やものの名前をもじった擬態語がいっぱいの絵本です。言葉にあったかわいいイラストも楽しめます。



### 「ぶたたぬききつねねこ」

作/馬場のぼる  
こぐま社 税込み価格 1,050円

「おひさま」にはじまり、「まど」「どあ」・・・と、しりとりだけでお話が進んでいきます。さあ、最後はどうなるのかな? しりとの意味がわからなくても、ほのぼのとした絵を追ってだけで、じゅうぶん楽しめます。

### 住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、お母様のお名前、お母様の生年月日、調査ID、新住所、新電話番号**をお伝え(明記)くださいますようお願いいたします。

\*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはありません。

- 発行元:北海道大学 環境健康科学研究教育センター
- 発行責任者:岸 玲子
- 発行年月日:平成18年2月初版発行/平成25年12月修正版発行
- 連絡先:〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目  
TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725  
e-mail:kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

編集協力者:池野多美子、安住薫、佐々木成子、宮下ひろ、多島秀司、伊藤佐智子、Houman Goudarzi、久保漢女、馬場俊明、喜多歳子、櫻野いく子、岡田恵美子、小林澄貴、伊藤久美子、巖石、アイツバマイゆふ、小林祥子、田村菜穂美、岡田ゆかり、加藤満美子、木原真由美、武島直美、田中薫、田辺よどみ、干場円香

当センターのホームページでは、研究グループの紹介や当センター業績がご覧頂けます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/>

### 研究メンバー紹介

