

保健だより げんきっこ



No.348

令和2年9月1日発行
ことぶき保育園

★今月のテーマは遊びと健康の関係について知ろう！です。

現代の子ども達は、園や学校から帰っても習い事や塾に通う事が多く、1人の時間はゲームやスマホ。子どもを1人で外に遊ばせる事にリスクや心配が多く、親の方が家にいるよう促す事が珍しくない状況です。

そんな中、「スキンシップが出来ない」「立ったまま体のバランスを取って靴が履けない」「和式便所に座れない」等、体の使い方が未熟な子ども達が増えています。こうした幼児期の体力低下を止める為、「1日60分以上体を動かす事」が推奨されています。

★遊びで伸びる子どもの健康力★



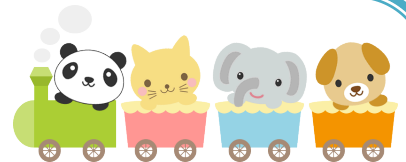
- ①「走る、飛ぶ、ボールを投げて受ける、ぶら下がる、つかむ」の動きを通して、タイミングの良い動き、力のコントロールを学ぶ。
- ②遊びで体を動かす習慣が身に付くと、肥満や痩せを防ぎ、大人になった時の生活習慣病のリスクを防ぎます。
- ③遊びを通して、「できた！」という成功経験を重ね、意欲的な心が育まれる。
- ④友だちと遊ぶ事で、協調性を身につけられる。
- ⑤体力が付き、風邪をひきにくくなったり、かかっても治りやすい体になる。



体を動かす遊びは、体が丈夫になるだけでなく、心も豊かに成長するんですね♪
ぜひ、家族みなさんと童心に戻って遊びましょう！！

★クラスで流行している遊び★

- めだか組・・・滑り台、手押し車、階段の上り下り
- ことり組・・・外遊び（すべり台、フランク）、水遊び
- うさぎ組・・・リトミック（保育時間、降園支度後）
- こじか組・・・セミ捕り、外遊び
- ぞう組・・・虫捕り、数字遊び（カード遊び）→友達同士で問題を出し合っていて楽しんでいます。
- さくら組・・・ボール遊び（ドッジボール、ポーリング）



★動きやすい服装、靴について★



あまりにも大きい服は動きにくく、ズボンの丈が長すぎると転倒の原因にもつながります。出来るだけ体に合った服を選びましょう♪園では、お散歩も沢山します。草履やスリッパは避けて、靴での登園が望ましいです。2歳児クラスからは、園庭では島草履を履いています。これは、土踏まずが成長しない「扁平足」を防ぐだけでなく、足の裏全体を使って歩くようになるので、足の筋肉が強くなり、自然と体の歪みも改善してくれるので取り入れていますよ♪