



## ★今月のテーマは遊びと健康の関係について知ろう！です。

家庭では、子どもたちのテレビ視聴やゲーム、スマホに触れている時間と、体を動かして遊んでいる時間は、どちらが多いですか？

「幼児期は、様々な遊びを中心に、毎日60分以上楽しく体を動かすことが大切」と言われています。

### Q：どうして幼児期の遊びが大切なの？

#### 1.体力・運動能力の基礎を培う大事な時期!!

5歳までに、大人の約8倍程度の神経機能が発達するといわれています。

タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールする能力が向上します!(^)!

#### 2.「やる気」・「我慢強さ」・「社交的」など、前向きな性格になる!!

幼児にとって、体を動かす遊びなど、思いっきりのびのびと動くことは何でも意欲的に取り組む態度をつくり、健やかな心の育ちを促す効果があります!(^)!

#### 3.感情をコントロールし、友達と上手に遊べる!!

多くの友達と関わりながら、遊びを通して、ルールを守り、他者の思いがあることを知り、時には衝突しながらも、自我の抑制・協調性が生まれるのです!(^)!

### ☆活動しやすい安全な服装で

- ・2歳児クラス（うさぎ組）さんからは、島ぞうりで園庭で過ごしています。島ぞうりは、土踏まずの形成を助け、ぞうりが脱げないように自然と姿勢を正すようになる為、体の歪みも防ぐことが出来るんですよ♡
  - ・長距離散歩では、歩きやすい靴が足に負担がないので、引き続き靴での登園をお願いします！
  - ・フードつきの洋服、靴を背負って、遊具で遊んだことにより、ケガをしたという事故がまだありません。園でも、子ども達とお約束をしています！
- 保護者の皆さんも声掛けをお願いします！

### ☆各クラス夢中になっている遊びランキング!!!

#### めだか



- 1.ラジオ体操
- 2.ハイハイ競争
- 3.ままごと（まねっこあそび）

#### ことり



- 1.プールあそび
- 2.風船あそび
- 3.ままごと

#### うさぎ



- 1.ままごと
- 2.ブロック
- 3.車のおもちゃ

#### こじか



- 1.ままごと（お医者さんごっこ  
保育園ごっこなど  
その時のメンバー  
で内容が変わる♡）
- 2.ぬりえ
- 3.積み木

#### ぞう



- 1.鬼ごっこ
- 2.虫とり
- 3.ブロック（男の子）  
ままごと（女の子）

#### サクラ



- 1.虫とり
- 2.鬼ごっこ
- 3.鉄棒  
フラループ  
竹馬