

# すくすくだより

2020年12月号

今年も残り1か月。12月はクリスマスに冬休みなど、お楽しみがいっぱいの月ですが、低温・低湿となり、ウイルスが流行する時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めるとともに、感染症予防対策を万全にし、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

さて、今月は、幼児期における運動についてです。子どもの体力の現状について、「走る」「跳ぶ」「投げる」といった、基本的な運動能力の低下が指摘されています。どうして運動が必要なのかなどお伝えしたいと思います。

## 運動不足になると・・・

体力や持久力が落ちる



肥満になりやすくなる



生活習慣病にかかりやすくなる



ストレスがたまりやすくなる



けがをしやすくなる



★肥満や生活習慣病など、大人になるもの・・・と思いませんか？子どもの肥満の70%は成人肥満になると言われています。また、幼児期からくる肥満は、糖尿病を発症してしまうことも珍しくありません。

## 体を動かすと良いこといっぱい！

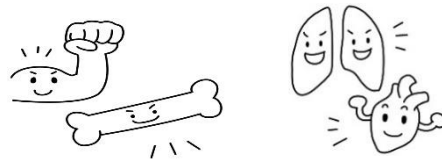


### ① 運動調整能力や危険回避能力が向上する

乳幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳までに大人の約8割程度発達します。タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールするなどの運動を調整する能力が上がり、また、多様な動きを経験し継続することで、様々な危険から身を守る為の基礎を育みます。

### ② 丈夫でバランスのとれた体になる

筋肉や骨が丈夫になり、肥満や痩身を防ぎます。また、体を日ごろから動かすと、心臓や肺の働きが高まります。



### ③ 生活習慣が身につく

積極的に体を動かして遊ぶと、お腹が空き、おいしく食事が食べられます。また、適度に疲労する為、十分な睡眠がとれます。子どもの頃の身体活動や健康状態が大人になるまで持ち越される可能性もあると言われています。

### ④ 意欲的に取り組む心が育まれる

子どもにとって体を動かす遊びなど、思いっきり伸び伸びと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかな心の育ちを促す効果があります。積極的に体を動かす子どもは、「やる気」「我慢強さ」「友だち関係が良好」など前向きな性格傾向があるとも言われています。

### ⑤ 協調性やコミュニケーション能力が育つ

体を動かす遊びや運動、特にルールのある遊びや運動は、社会性を育てる機会を与えます。また、爽快感や達成感を味わいながら、ストレス発散にもつながります。

### ⑥ 認知能力の発達にも効果がある

運動を行う時は、状況判断から運動の実行まで脳の多くの領域を使用します。その為、運動が知的能力にも良い効果をもたらす可能性が示されています。



## 現代は便利な物だらけ・・・

水道はレバーの上げ下げや手をかざすと出てくるものが多くなり、ドアも引き戸の物や押す引くが主流に・・・。ドアノブや蛇口をひねるような指先の運動をすることが少なくなりました。また、今、最も子どもたちが苦手とする動作が雑巾を絞ることだそうです。雑巾を細長くたたみ、絞りやすくする、左右の手を反対に回し絞るとい動作が脳と腕の筋力を使うには最も適していると言われています。更に、「雑巾掛け」をする機会も少なくなりました。全身運動に最適な雑巾掛けは大人にとってもいい運動になります。今度、お子さんと一緒に年末の大掃除で、雑巾を絞って雑巾掛けをしてみるのもいいかもしれませんね。

## 12月の健診のお知らせ

☆4か月児健診（受付 9:00～10:45）  
毎週火曜日：1, 8, 15, 22日

☆1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）  
毎週水曜日：2, 9, 16, 23日

☆3歳児健診（受付 12:45～14:00）  
毎週木曜日：3, 10, 17, 24日

【場所】保健所・保健センター  
（中野町字中原「ほいっぷ」内）

【問合せ】☎39-9159（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前に連絡下さい。現在、新型コロナウイルス感染症対策の為、健診対象年齢をずらしております。ご了承下さい。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室  
保健だより 2020年12月1日 ☎25-0528