



今年は、体力も気力も奪われるほどの猛暑が続いていましたが、ふと気がつくとも秋風が吹き、爽やかで過ごしやす時期になりました。この時期は、「食欲の秋」、「芸術の秋」、「運動の秋」と何事も充実しそうです。体の調子を整え、健康に元気にいろんなことにチャレンジしましょうね。

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。

## 日々の生活に「動き」を取り入れよう！！

### 運動不足 なぜ問題？

体力や持久力がおちる



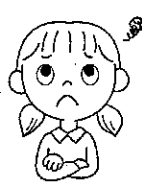
肥満になりやすくなる



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



### どうして体を動かすことは大事ななの？

#### ①運動調整能力や危険回避能力が向上する

幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達します。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あがり、また、多様な動きを経験し継続することで、さまざまな危険から身を守るための基礎を育みます。

#### ②しょうぶでバランスのとれた体になる

筋肉や骨がしょうぶになり、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なかの空き、おいしく食事が食べられます。  
また、適度に疲労するため、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、思いつきのびのびと動くことは、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」「友達関係が良好」など前向きな性格傾向があるとされています。

#### 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てくれます。  
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。そのため、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。



## 10月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00～10:30）  
毎週火曜日：6、13、20、27日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週水曜日：7、14、21、28日
- ★3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週木曜日：1、8、15、22、29日

場所：保健所・保健センター  
（中野町字中原「まいっば」内）  
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の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ください。

### 林のつぶやき・・・

先日、豊橋市で研修会を開催した時、ちょうど「運動の話」を聞く機会がありました。現代社会は日常生活が楽になっているため、今の子どもはどこに力が入るとうまく体に伝わるかなどが分からないそうです。蛇口やドアノブも以前は手首をひねり、腕に力を加えて開けるといった動作がありましたが、現代は押すだけ・上げるだけで水が出たりドアが開いたりします。雑巾絞りができないお子さんが増えているとのこと。お子さんの様子を見ていて気付くことがありますか？

全身を使うような動き、例えば床（廊下）の雑巾がけなんかはとても良いそうです。コミュニケーションもとれ、家も綺麗になり、子どもの体にとっても良い、良いことづくしの雑巾がけを定期的に取り入れてみませんか？