

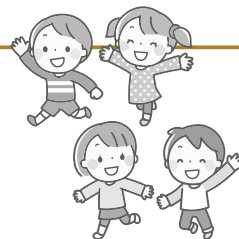


～運動のススメ～

お子さんは普段どのくらい体を動かしていますか？

運動をすることで脳内物質のセロトニン「幸せホルモン」が分泌され、こころが安定します。特に外遊びは子どもの五感にたくさんの刺激を与え、心や体の育ちに繋がります。

また、集団生活等において座って人の話を聞くためには、話し手に注意を向けて集中を持続し、聞く姿勢を保持できる体づくりも必要です。



<体づくりの活動例>

★全身の筋肉を使う活動

- トランポリン・ブランコ・滑り台・ジャングルジムなどの遊具遊び
- 四つ這い・高這い・手押し車・雑巾がけなどの両手で体を支える遊び
- 両手で重いものを持って運ぶなどのお手伝い

★身体をコントロールする活動

- 平均台や飛び石などを落ちないようにゆっくり移動する
- トレーに物をのせて落とさないように運ぶ
- だるまさんが転んだなどの体の動きを止める遊び

<心と体を育てる規則正しい生活リズム>



お子さんがより良い生活習慣を身に付けることは、健やかな心と体の成長に繋がります。メディア(テレビ・ゲーム・タブレット等)の視聴ばかりではお子さんの体験の機会が失われてしまいます。運動の時間を意識して作ってみましょう。