



## 保健目標

寒さに負けず外気にふれて  
元気に遊びましょう。



# ほけんだより

第 432 号 令和 6 年 2 月 1 日 光明第八こども園

昨年度の冬に比べ、インフルエンザ、溶連菌等の感染症が流行していますが、子ども達は寒い中でもたくさん体を動かして外遊びをしています。冷たい外気に触れながら、子ども達の心も体も日々成長しています。寒さが続く日々ですが、感染症に気をつけてお過ごしください。

### 意見書・登園届について

感染症に罹患した場合、園のしおりに掲載している病気一覧を参照し登園基準をご確認ください。出席停止になる病気については、医師の記載が必要な意見書、その他の病気に関しては保護者が記入する登園届になっています。用紙はしおりに入っていますが、園でもお配りしています。感染症回復時には園に提出をお願いいたします。



### いのちのお話

光明学園看護師会では、毎年道組（年長児）とその保護者を対象に『いのちのお話』を実施しています。今年も沢山の保護者の方にご参加いただきました。お話ではいのちの誕生、赤ちゃんが育っていく様子、いのちの大切さなどをお話や胎児人形、産道トンネル、保護者からのお手紙などを通して伝えました。子ども達は、お母さんのお腹の中で育っていく赤ちゃんに興味を持っている様子で参加していました。いのちは一つしかないもの、一人一人が大切な存在であることを学びました。



## 「脳」と「心」と「体」を育てる子どもの運動



### 体を動かした遊びが脳を発達させ、心を育む

幼児にとって体を動かす遊びなど、思い切りのびのび動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかな心の育ちも促す効果があります。

体を動かした遊びで脳が発達する理由は、脳の前頭葉の中には、運動に関わる「運動野」と、思考・感情・意欲に関わる「前頭前野」という部位があります。体を動かすことで運動野が活性化しますが、この時前頭葉全体の血流が増加し、前頭前野も活性化します。つまり体を動かした遊びや全身運動は、体の力だけでなく脳を発達させ、豊かな心を育むことにつながります。



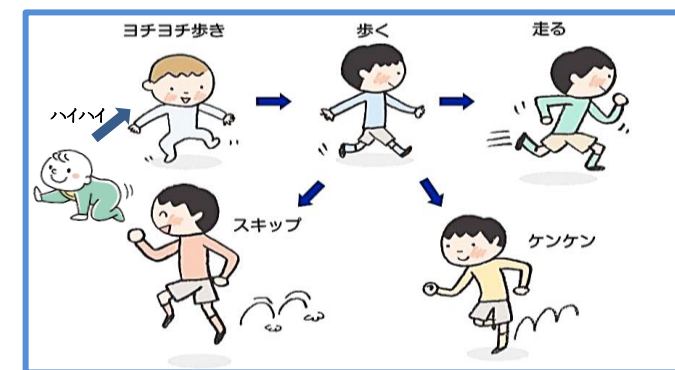
前頭前野

運動野

- 気持ちをコントロールする力
- 自分で考えて行動する力
- 我慢したり、頑張りたりする力
- 人と上手に関わる力

### 0～3 歳頃は脚力発達期

0～3 歳までのこの時期は、たくさんハイハイをして、立って、歩いて、走るという力（下肢の力）をしっかり身に付けさせたい時期です。



### まずは散歩に出掛けよう

体の力を育てるために、特別なことや難しいことをする必要はありません。脚力が発達する3歳頃までは、あちこちに歩き回り遊ぶことが、お子さんにとって適度な運動になっています。ぜひ戸外に出掛け、親子で散歩を楽しんでみてください。

