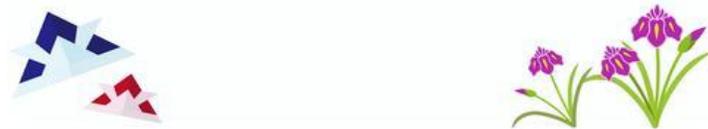




今月の保健目標

姿勢を正しくしましょう



～こころの保健室の様子～

当園では、毎年、道組（5歳児）・和組（4歳児）を対象に臨床心理士の長澤先生による「セカンドステップ」を行っています。

「セカンドステップ」とはアメリカや北欧を始め、世界中で30年以上の歴史をもつ教育プログラムです。こころの知能指数「EQ」を育て集団生活の中でのコミュニケーション能力を育みます。



道組
「イライラしたとき」

<園実施で目指すもの>

1. 人の気持ちを表情から読み取り、思いやりを持ってお友達に接することができる。
2. 怒った時にたたいたり怒鳴ったりする代わりに自分の気持ちを言葉で言えるようになる。
3. 困った時に自分で考え動けるようになる。

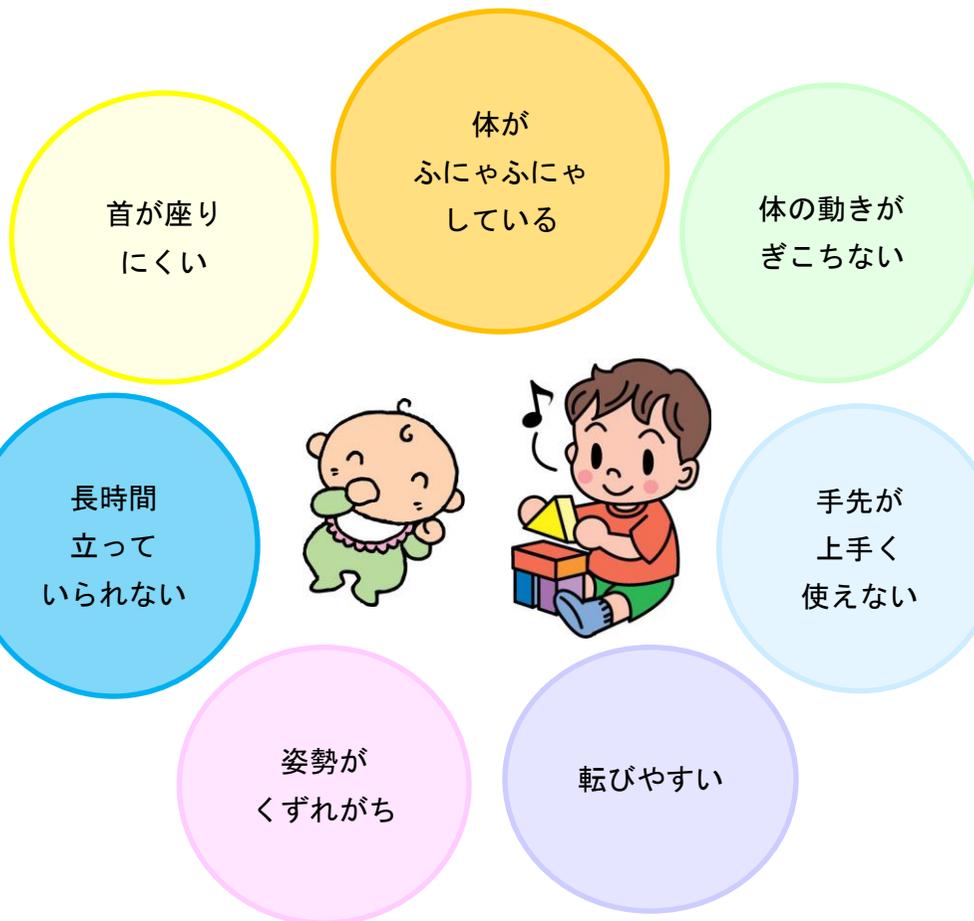


ほけんだより

第447号 令和7年5月1日 光明第八こども園

新学期が始まって1か月が経ちました。子ども達は、少しずつ、園の環境に慣れ、楽しく遊ぶ姿や美味しそうに食べる姿が多く見られるようになってきました。今月は「こころの保健室」と「姿勢と子どもの発達の関係」をご紹介します。

こんな症状が気になったら、相談しましょう



姿勢を保つためには、筋力・体幹・体のバランスが重要と言われています。気になる症状がある時は、早めに医師等に相談すると、必要に応じてその子にあった運動方法等を教えてもらえます。

発達のピラミッド



姿勢を整えるためには、土台の感覚刺激を脳でうまく処理できるようになることが必要です。

発達の土台から育てる 体幹トレーニングをご紹介します



子どもがハイハイで通るのも楽しいよ！



【親子でトンネル遊び】

- ・子どもは「あざらしのポーズ」をとり、親は横からボールを転がしましょう。
 - ・ボールが来たら手足で体を支えて、ボールに当たらないようにタイミングよくお尻を上げましょう。何回出来るかな？
- ⇒お尻を上げ下げすることによる、腹筋や背筋などの体幹のトレーニングです。ボールが転がってきたらすぐに反応して腹筋に力を入れる必要があります。自然とお腹に力が入るようになります。さらに、ボールの位置や速度を把握して反応する必要があります。目と体の協調を同時に鍛えることができます。