



保健目標

いろいろな運動をしましょう



ほけんだより

第 463 号 令和 8 年 9 月 1 日 光明第八こども園

暦の上では立秋を迎えましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちはひと回り大きくなり、夏の成長を感じる毎日です。この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい頃でもあります。睡眠をしっかりとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。



乳幼児に必要な運動スキルとは？

移動する運動（移動系運動スキル）

- ・這う・歩く・くぐる・跳ぶ

自分の体を意識して、物と自分の距離感をつかんで、空間認知能力や全身の筋肉、瞬発力、リズム感を高めます。



バランスをとる運動（平衡系スキル）

- ・立つ・乗る・渡る

片足で立ったり、平均台に乗ったりと不安定な場所で自分の姿勢を維持し、バランスをとろうとすることで、平衡性を養います。



操作する運動（操作系運動スキル）

- ・投げる・受ける・蹴る・たたく・転がす

用具や道具を手足を使って動かして遊ぶことで運動する動作や体を器用に動かすことを養います。



その場でする運動（非移動系運動スキル）

- ・ぶら下がる・押す・引く

移動することなく、その場で遊具にぶら下がったり押したり引いたりして持久力を高めます。



AED の使い方を知っていますか？

9 月 9 日は「救急の日」です。心肺蘇生法や AED の使い方等の応急手当を普及させることを目的に制定されました。AED は心停止の原因になっている不整脈を電気ショックで止めるための器具です。種類はいくつかありますが、いずれも音声ガイドに従ってボタンを押すと使用できます。電極パッドを当てる位置も図で示されています。



幼児体操教室



園では毎月、幼児クラスが体操教室を行っています。専門の講師により、子どもたち一人一人の発達に合わせ様々な運動を取り入れることで幼児期に大切な「体の使い方」を楽しく学ぶとともに「運動機能の発達」をより丁寧に支えていきたいと考えています。



～道組（5 歳児クラス）の様子～



～和組（4 歳児クラス）の様子～