



10月ほけんだより



令和7年9月25日
はなほこども園

看護師 *****

～ 体を使って遊びましょう！ ～

心も体も良い状態で、社会の中でよく生きるためには、よい習慣を幼少期に形成することが大事。心身の健康のための運動を幼少期に習慣化させるのは『遊び』です。遊びは、自らの欲求で行う自発的な行為で、『体を使った遊び』がポイントになります。また、運動が苦手な保護者の方もいらっしゃると思いますが、運動ができる・できないということではなく、大人が楽しんでいる姿を見せることが大切ですので、お子さんと一緒に、体を使って楽しく遊びましょう。

運動会目前！

★ かけっこが速くなる運動遊び ★



〈けんけん すもう〉

腕を胸元で組み、けんけんをしながら友だちと押し合います。

*けんけんで、つま先や片足で地面をける^{ちから}力がつきます。

〈スキップ〉

小さなスキップから始め、徐々に腕と体を大きく使ってスキップをします。

*地面をしっかりと蹴る^{ちから}力と、足の着地の仕方が自然と身につきます。



〈なわとび〉

背筋を伸ばし、その場で連続でジャンプをします。

*リズムよく跳ぶことで、正しい着地感覚を養えます。

*体幹が鍛えられることで姿勢が安定し、足の^{ちから}力が鍛えられます。



* 10月10日は目の愛護デー *

目の大切さや、目の健康によい生活習慣について、お子さんとお話ししてみましょう。

さまざまなものを見る機会を増やしましょう

- ・視力は外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。
- ・特に戸外でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

よい姿勢を保ちましょう

- ・姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする特に、目との距離が近くなり、近視がすすむ原因になります。
- ・子どものうちによい姿勢を身につけましょう。

メディアの長時間利用は避けましょう

- ・パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。

★目の周りには、目を守る仕組みがあります★

- ・まゆげやまつげは、目に汗やゴミが入らないようにしています。
- ・まぶたは、目が乾かないようにしています。

- ・目は強くこすらないでね。
- ・汚れた手で目を触らないでね

