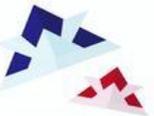




## 今月の保健目標

### 姿勢を正しくしましょう



#### ●遊びを通して姿勢を正しく

光明第七こども園では体操教室、みんなのもりや園での遊びを通して、体幹、筋力、平衡感覚が身につくように取り組んでいます。子どもは毎日の遊びの中で意識する事なく、全身の筋肉を使っています。毎日楽しみながら遊びの中で筋力がつき、姿勢をとった時に維持する事ができるようになります。また体の動きがスムーズになり、手先と足先を上手に動かせるようになります。良い姿勢と筋力が身につく事で転びづらくなったり、転んだ際にも手をついたり、受け身を取る事で大きなけがをしにくくなります。

#### 主な遊び

##### <園庭遊び>



##### <屋上遊び>



##### <体操教室>



##### <みんなのもり>



# ほけんだより

第447号

令和7年5月1日

光明第七こども園

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、姿勢と子どもの発達のご紹介します。

## こんな症状が気になったら、相談しましょう

首が座りにくい

体がふにやふにやしている

体の動きがぎこちない

長時間立ってられない



手先が上手く使えない

姿勢がくずれがち

転びやすい

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



土台が重要!!

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。