

# 保健だより

2021年 令和3年 11月号 (第449号)  
発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

感染を予防しながら、楽しく体を動かしてみよう！  
～体を動かして、元気アップ作戦～



運動遊びは、こどもたちの基礎的な体力や、動きの発達向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、こどもの心身の発達にとっても効果的です。

現代の幼児の遊びは、活発に体を動かすものが少なくなっているようです。日本小児保健協会の調査によると、よく行う遊びについて「お絵かき・粘土・ブロックなどの造形遊び」が平成12年の調査では62%だったものが、平成22年では75%で1位となるなど体を動かさない遊びの割合が高く、特に遊びに占める「絵本」「テレビ・ビデオ」の割合は、10年前に比べて約2倍に増えていることが分かっています。

また、幼児期に身に付ける動きが十分に獲得できず、体の操作が未熟な幼児が増えているとも言われており、体の操作が未熟であると、安全に関する能力も十分に発達していないことが心配されます。多様な動きを身に付けることで、自分の体を操作できるようになることは、健康で安全な生活を送る上でとても大切なものです。

参考：幼児期運動指針ガイドブック (文部科学省)

## ○骨折などのケガについて

遊びのなかで、骨折をすることは昔もありましたが、近年小学生の骨折の発生率は約20年で約1.7倍に増えていると言われています。また、転んだとき、とっさに手をつけずに顔を打つ、歯を打ってしまう、ボールをよけられずに頭をケガするといったことも多いと言われており、こどもたちの、動きをコントロールする力の低下や、新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛等による体力低下も懸念されています。



日中の日差しはまだ強い日もありますが、朝夕は少しずつ冷たい風が吹くようになりました。寒暖の差で体調を崩しやすくなる時期です。衣服の調整や手洗い・うがいをし、風邪等を予防しましょう！



や っ て み よ う ！



## 乳幼児期(0～2歳ごろ)の遊び 親子でふれあう遊びがおすすめ♪

この時期は、たとえば寝返りをうつ、お座りをする、ひとりで立ち上がり、そして歩き出す、というような動きができるようになる段階です。

移動できるようになり、始めは、バランスは安定しませんが、少しずつ動いて経験を重ねるうちに、動きも安定をまし、歩き方も徐々にしっかりしていきます。また、全身の運動の他にも、物にふれたり、つかんだり、放したり、手の操作もだんだん上手になっていきます。

## 幼児期(3～5歳ごろ)の遊び 動きの種類を増やしてみましょう！

この時期の前半では、身体的に未発達なところが多いため、できないこともまだまだありますが、遊びの中にいろいろな動きの要素を取り入れて、スキンシップも大切にしながら、親子で一緒に動く楽しさを経験してみましょう！

4～5歳からは徐々に自分のからだをうまくコントロールできるようになり、方向転換やスピード変化など、動きのバリエーションもどんどん増えていきます。

縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。

テレビや動画サイト等でこども向け体操を一緒に行うのも良いです◎



スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト：自宅のできる体操など紹介されています。

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

※ケガに注意して行いましょう。

参考資料：「おやこでタッチ！」(財団法人日本レクリエーション協会)

## 乳幼児健診について(11月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の実施につきましては那覇市保健所ホームページでご確認ください。日程等詳細については対象者の方へお知らせが届きますので、そちらをご確認ください。

\*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962



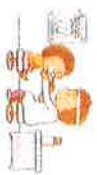
# ほけんだより 11月号

令和3年11月  
いちごえ保育園 分園  
看護師 西山 貴美代

季節の変わり目のこの時期、咳・鼻水や発熱などで体調を崩している子どもが増えています。本格的な冬が来る前に、日頃からたくさん身体を動かして、しっかりと食へ、十分な睡眠をとり規則正しい生活を送るよう心がけましょう。  
手洗い・うがいも忘れずに！

## 11月の予定

11月1日(月) 15時～  
**歯科検診**



検診当日は、朝食後、丁寧に歯磨きをしてきましょう。

11月5日(金) 午前中予定  
**内科健診**



問診票を配布しました。記入年月日、各項目をご記入し、**11月1日(月)**までに担任へ提出をお願いします。

11月11日(木)・12日(金) **尿検査**

容器は後日、配布いたします。

**提出日厳守**をお願いします。(提出日以外の受け取りは出来ませんので、ご注意ください。)

※提出日にお休まれるお子さまについては、朝10時までに園にご持参して頂ければ検査可能です。

## 薄着の服装で

肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに長袖Tシャツやジャンパーなど厚着をさせたくなります。しかし、外気を肌で直接感じることで自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調整機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力も強くなると言われています。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときはカーネーションなど薄手の上着で調整する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

## 背筋ぴん! で元氣

スマートフォン・タブレット、テレビなどを見ている時、つい背中をまるめてしまっていないませんか? でもそれでは、心臓や胃・腸などが活発に動いてくれません。また、乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけたいものです。

大人も子どもも

「背骨ぴん!」は気持ちがいい! 1日ばかりでなく健康にもよい影響を与えます。

今一度、ご自身とお子様の日頃の姿勢をチェックしてみたいかがでしょうか?

