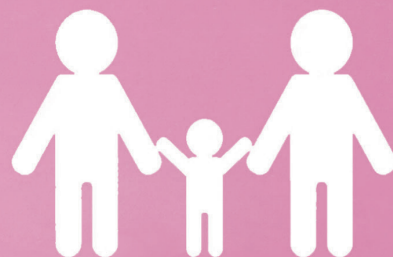


人いきいき☆町わくわく 滝上町子育て通信

今月号は、「体」をテーマに
お届けします!

厚生労働省は9月を健康増進普及月間とし、生活習慣を改善して健康を増進するため、正しい知識の普及と一人ひとりの健康づくりの実践を促進しています。生活習慣病は日常生活の行動と深く関連しているため、子どものうちに正しい行動(習慣)を身につけることが重要です。



子どもの運動とは

子どもは運動を通して正しい姿勢を身につけていきます。正しい姿勢は、集中力を増し、思考や記憶に影響を与える空間認知能力を育てます。また、運動は、お腹が空いておいしく食事を摂ることや疲労により十分な睡眠につながるため、身体的にも精神的にも健康になります。特に子どもの運動習慣や健康状態は大人になっても引き継がれると言われており、子どものうちに正しい習慣を身につけることが生活習慣病の予防にも重要です。



練習後…



運動を習慣化するポイント

7月27日(土)の子育てセミナーで地域ウエルネスネットの福岡先生から、大人と子どもと一緒に運動を楽しむことが習慣につながるの話をありました。本町では、未就園児を対象とした親子ヨガをはじめ、子どもたちが運動を楽しんでいるようなプログラムに取り組んでいます。今年度はこども園の年少児から年長児を対象としてかけっこ教室を開催したところ、参加した子どもたちがみるみるうちに上達し、運動を楽しむ様子が印象的でした。さらに、あるお子さんが運動会の後、たまたま会った福岡先生に「運動会、頑張ったよ。」と報告する姿もあり、かけっこ教室の成果を実感しました。

例えばキャッチボールは自分とボールとの距離を測る力や相手の動きを観察する力が身につくとされています。家族と一緒にボールに触れてみましょう。大人と「楽しい」を共有することで、子どももうれしい気持ちになり、続けるきっかけになります。また、小学生以降は家族だけではなく友達と一緒に運動をすることも習慣にするポイントです。はじめは一つの運動に絞らず、いろいろな運動に挑戦をすることで運動の土台を作りましょう。

【問い合わせ先】保健福祉課子育て世代包括支援センター
☎29-2111

スポーツ庁では、
子どもの運動遊び
応援サイトを
公開しています。

