



地域子育て支援だより

2022年度 3月号 久宝まぶねこども園

TEL (072) 992-2033



日中は気温も高くなり、汗ばむほどの陽気となりました。
 昼夜の寒暖差が厳しく、体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理には十分配慮しましょう。
 4月は入園や就学などの環境の変化に伴い、生活リズムが変わることがありますので、徐々に新しいリズムに慣れるよう、今から少しずつ整えていきましょう。
 3月13日(月)からはマスクの使用は家庭の判断に委ねられ、5月8日(月)からは新型コロナウイルスの分類が2類から5類に変わります。現在、地域開放のプログラムは中止していますが、2023年度に向けて、再開の検討を進めていきたいと思っております。詳しく決まりましたら、子育て支援だよりにてお知らせいたします。

一緒に歩けば いいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏ます」が作られないまま成長する子どもの数も増え

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発になります。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

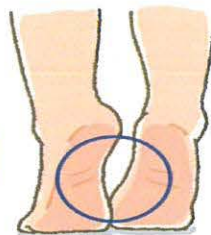
公園まで歩こうね

「あそこまで歩こう」
 などとゴールを決め、
 励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏ますぐしっかりある足は、健康な足!

守って安心! 交通ルール

園への行き帰りを、交通ルールを学ぶ時間にしましょう。大人がルールを守るのも大事です。周囲の人の姿を見ながら、子どもはルールを身につけていきます。

道路を歩くときは…



大人が車道側を歩き、気をつけたいポイントは、言葉で繰り返し伝えましょう。手をつなぐと安心です。

歩道や横断歩道など、安全に歩ける場所を一緒に歩いて、体験します。

自転車に乗るときは…



ヘルメットやシートベルトを着けます。

子どもを乗せていると坂道などではスピードが出やすく、ブレーキは利きにくくなります。安全な速度を守りましょう。

車に乗るときは…

チャイルドシートに座らせ、窓やドアを勝手に開けないようチャイルドロックをかけましょう。

