



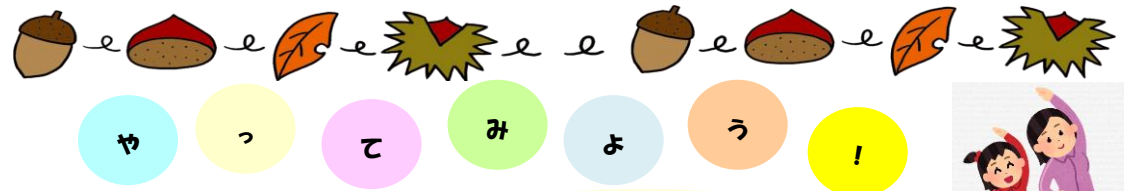
健康だより

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

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！

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～



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♪

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)

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体験してみましょう！

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と一緒にするのも良いです◎

○骨折などのケガについて

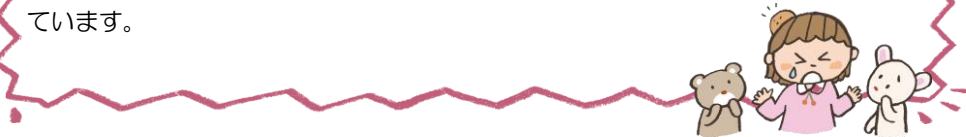
遊びのなかで、骨折をすることは昔もありましたが、近年小学生の骨折の発生率は約20年で約1.7倍に増えていると言われています。また、転んだとき、とっさに手をつけずに顔を打つ、歯を打ってしまう、ボールをよけられずに頭をケガするといったことも多いと言われており、こどもたちの、動きをコントロールする力の低下や、新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛等による体力低下も懸念されています。



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

※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