



ほけんだより

第 463 号 令和 8 年 9 月 1 日 光明第三こども園

保健目標

いろいろな運動をしましょう



幼児体操教室

体操教室では、子どもたちが元気いっぱい体を動かしています。準備運動から始まり、マット運動や跳び箱、鉄棒など、さまざまな運動に楽しみながら挑戦しています。

「できた！」と嬉しそうに喜ぶ姿や、少し難しいことにも「やってみよう！」と頑張る姿が見られ、回を重ねるごとに自信もついてきました。友達と応援し合ったり、順番を守ったりする中で、体力だけでなく、協調性や挑戦する気持ちも育まれています。

これからも一人一人の「やってみたい」という気持ちを大切にしながら、楽しく体を動かしていきたいと思ひます。



乳幼児に必要な運動スキルとは？

移動する運動（移動系運動スキル）

- ・ 這う・歩く・くぐる・跳ぶ

自分の体を意識して、物と自分の距離感をつかんで、空間認知能力や全身の筋肉、瞬発力、リズム感を高めます。



バランスをとる運動（平衡系スキル）

- ・ 立つ・乗る・渡る

片足で立ったり、平均台に乗ったりと不安定な場所で自分の姿勢を維持し、バランスをとろうとすることで、平衡性を養います。



操作する運動（操作系運動スキル）

- ・ 投げる・受ける・蹴る・たたく・転がす

用具や道具を手足を使って動かして遊ぶことで運動する動作や体を器用に動かすことを養います。



その場でする運動（非移動系運動スキル）

- ・ ぶら下がる・押す・引く

移動することなく、その場で遊具にぶら下がったり押したり引いたりして持久力を高めます。



AED の使い方を知っていますか

9 月 9 日は「救急の日」です。心肺蘇生法や AED の使い方等の応急手当を普及させることを目的に制定されました。AED は心停止の原因になっている不整脈を電気ショックで止めるための器具です。種類はいくつかありますが、いずれも音声ガイドに従ってボタンを押すと使用できます。電極パッドを当てる位置も図で示されています。

