



んだより

令和6年2月1日 光明第四こども園

インフルエンザ、溶連菌等の感染症が流行していますが、子どもは体を動かして外遊びをしています。冷たい外気に触れながらも日々成長しています。寒さが続く日々ですが、感染症にご注意ください。

意見書・登園届について

感染症に罹患した場合、園のしおりに掲載している病気一覧を参照に登園基準をご確認ください。出席停止になる病気については、医師の記載が必要な意見書、その他の病気に関しては保護者が記入する登園届になっています。用紙はしおりに入っていますが、園でもお渡しができます。感染症回復時には園に提出をお願いいたします。



「脳」と「心」と「体」を育てる子どもの運動



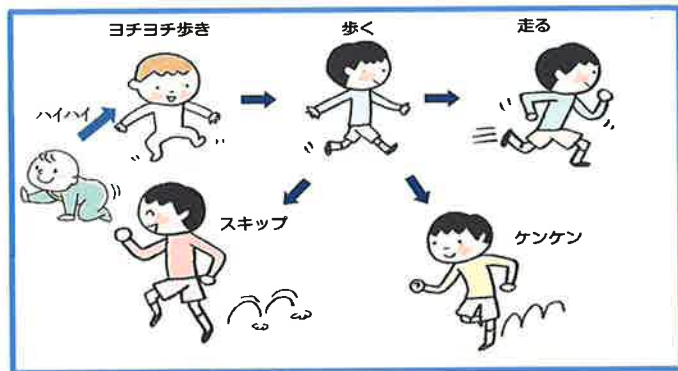
遊びが脳を発達させ、心を育む

遊ぶ遊びなど、思い切りのびのび動くことは、心を育て、健やかな心の育ちも促す効果があります。

脳が発達する理由は、脳の前頭葉の中には、思考・感情・意欲に関わる「前頭前野」があります。体を動かすことで運動野が活性化しますが、思考力も増加し、前頭前野も活性化します。つまり、身体運動は、体の力だけでなく脳を発達させ、心を育ててくれます。

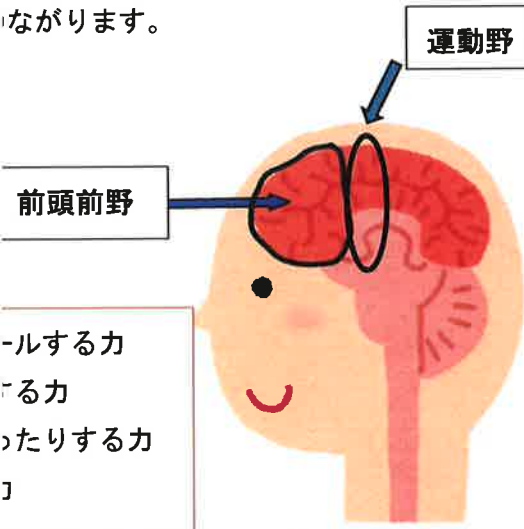
0～3歳頃は脚力発達期

0～3歳までのこの時期は、たくさんハイハイをして、立って、歩いて、走るという力（下肢の力）をしっかりと身に付けさせたい時期です。



まずは散歩に出掛けよう

体の力を育てるために、特別なことや難しいことをする必要はありません。脚力が発達する3歳頃までは、あちこちに歩き回り遊ぶことが、お子さんにとって適度な運動になっています。ぜひ戸外に出掛け、親子で散歩を楽しんでみて下さい。



考える力
感じる力
我慢する力
集中する力

