



保健目標

いろいろな運動をしましょう

幼児体操教室

2歳児から幼児クラスの「体操教室」では、専門の講師が子どもたちの発達に合わせて、さまざまな運動を取り入れています。幼児期に大切な体の使い方や運動機能の発達を、楽しみながら身につけられるよう、一人一人に寄り添い、丁寧に支えていきます。



ほけんだより

第463号 令和8年9月1日 光明第四こども園

暦の上では立秋になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。ひと回り大きくなった子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出やすくなる時期でもあります。ゆっくりお風呂に入る、睡眠をしっかりとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。



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の使い方を覚えましょう

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。

