

ほけんだより

令和3年度・2月号

園の健康状況

急な発熱や咳、鼻水症状がみられるお子様が多いです。1歳児、3歳児が現在流行中です。おせと報告されていますが、今後とも体調お気を付け下さい。

都のまん延防止等重点措置が発令され、清瀬市でもオミクロン株が増加し、10歳未満の感染者も増えています。今後とも感染が心配されます。園では今後もしも引き続き感染予防対策を行っていきます。

ほけんニュース

室内でも簡単にできる運動あそび



幼児期の運動は、楽しく遊ぶ中でさまざまな動きを経験することで、多様な動きが身につきます。コロナ禍であっても、ご家族で楽しくからだを動かしましょう。

〇バランスあそび

①「ようい、どん」のかけ声と共に、片足を上げて、好きなポーズをしながらバランスをとります。

②より長く片足立ちを続けられた方が勝ちです。どんなポーズがバランスをとりやすいのか、おもしろいのか等、いろいろと試してみると楽しくできます。

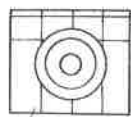


※十分なスペースを確保する等、周囲の安全を確かめて行ってください。

〇的当てゲーム

①牛乳パックや段ボール等での的をつくります。新聞紙を丸めて新聞ボールをつくります。

②的を壁やイス等にはり、距離をとって、的に向かって新聞ボールを投げます。自分たちでルールを決めたり、展開したりしながら遊ぶ楽しさがあります。



牛乳パック



楽しくからだを動かすことが大切です

幼児期は、脳・神経機能の発達が著しく、運動機能が向上する時期です。この時期は、特定の運動だけをするのではなく、楽しくからだを動かして遊ぶ中で、立つ、走る、跳ぶ、持つ、投げる等のいろいろな動きを経験させます。そうすることで、将来の運動機能の基礎が身につきます。

また、「幼児運動指針」（文部科学省）では、さまざまなあそびを中心に、毎日合計60分以上を目安として、楽しくからだを動かすことが望ましいとしています。



散歩もお手伝いもりっぱな運動

幼児期の子どもたちにとっての「運動」は、必ずしもスポーツとは限りません。楽しく遊ぶことに加えて、散歩やお手伝いをするこも、りっぱな運動です。近くの公園や広場等に行ったり、普段から階段を使ったり、買い物帰りに荷物を持って歩いたりして、からだを動かす機会を増やしてみてください。

十分な運動あそびで、夜は自然と眠くなります



子どもの頃から生活リズムをととのえることが、生涯の健康づくりのために大切です。

日中に十分な運動あそびをして、心地よく疲れていれば、夜は自然と眠くなります。からだをしっかりと動かすことで、生活リズムを無理なくととのえることができるのです。また、朝に太陽の光を浴びること、朝ごはんを食べること、夜はテレビやビデオ等の強い光を避けることも、生活リズムをととのえるうえで重要です。

監修 早稲田大学 人間科学術院 教授・医学博士 前橋 明先生



体調不良時(同居家族を含め)休んでいただく等の御協力ありがとうございます。今後さらにも感染が拡大するおそれがありますので、引き続き御協力よろしくお願い致します。
・体調不良時(咳、鼻水、ひい等も含む)は登園を控えて下さい。受診結果はなるべくはやめに園にお知らせ下さい。
・登園後同居家族が体調不良にたまたま際も園に早急にお迎えをお願い致します。

～園での感染予防対策強化～
・なるべく各クラス毎で過ごし、合同保育を行わないようにしています。
・さらにこまめに検温もし体調をみています。換気もこまめに行います。
・外でもマスク着用し、お子様同士の接触が少なくなるようにしています。
・大声を出したり、歌を歌うなどの発声場面を最少限にしています。
・環境衛生の消毒もさらに徹底し頻回に行っています。

・わらわらた、英語、クワイ、チャイルドステップ等中止しています。子ども同士の距離を大切にします。マスクを外している時は特に注意します。

行事予定

3/9(水) 0歳児身体測定

3/28(月) 全クラス身体測定