

<行事等について>

- ・11月11日(火)・・・ひよこぐみ、ちゅうりっぷぐみ、たんぽぽぐみは秋の遠足です。詳細については手紙をご確認ください。
- ・11月15日(土)・・・運動会(幼児)、運動会ごっこ(乳児)。詳細について手紙をご確認ください。



<散歩・歩くこと>

現代は車等での移動や様々な事が制限されている公園、ゲームやスマホなどの電子機器で遊ぶ子どもが多くなり、歩いたり、体を動かしたりする機会が減り、体力の低下や肥満傾向になる子どもが増えていると言われています。

こども園で園外散歩を取り入れるねらいとして園内で触れることのできないものがある野原や公園で自然に触れ、のびのびと身体を動かして遊ぶことを楽しみ、社会や交通ルールについて知ることや関心を育てるとともに、それらに対する豊かな心情を培う。そして外気に触れながら歩行することにより、子どもの基礎体力をつけていくとしています。体力がない、土踏まずができていない、足の力がないと運動嫌いや怪我をしやすいということにも繋がります。

散歩や歩くことで育つことは・・・

- 基礎体力や運動機能の向上
- 土踏まずの形成や足指の力がつく
- 足への刺激は脳の神経細胞を活発にし、自律神経のバランスも良くなり集中力ややる気が高まる
- 散歩の中で五感を使い、会話をすることでコミュニケーション力や言語機能が高まる



日々のいろいろな場面で歩くことが大切、基本となりますね。子どもが歩く距離の目安としては年齢×kmです。

朝の自由遊びの時に追いかっこや鬼ごっこをする子どもが増えています。子どもたちの好きな遊びの一つです。昔から伝承されている鬼ごっこは保護者の方も子どもの頃に一度は遊んだことがあると思います。鬼ごっこを通して育つ力を紹介します。

『全力で走ることができる』・・・走るのが苦手な子どもも逃げる、追いかけるという目的ができ、追いかっこや鬼ごっこになると楽しく思い切り走れます。

『体の動きをコントロールできるようになる』・・・鬼から逃げる為に走る方向を変えたり、走る速さを調整したりする。また倒れないようバランスをとったり、転ばないように踏ん張ったりいろいろな箇所の力を使います。

『予測したり、考えたりする』・・・自分以外の人の動きを予測したり、観察したりいろいろな思考や判断を繰り返し行います。

『仲間意識が膨らむ』・・・友だちと一緒に話し合ってルールを決めることができたり、人数や年齢でいろいろなバリエーションの鬼ごっこができたりしてその中で役割もできる。遊びの中で様々なコミュニケーションや関りを持てます。



<さくらい歯科クリニックの櫻井先生からのお話です>

「ひまわりいしうちこども園のお子さんは虫歯がほとんどおらず素晴らしいですね」と言われました。

「ただ、歯石がついている子どもがいるのでかかりつけの歯科で早めに除去してもらうようご家庭の方で歯の定期健診等に行ってください」との事でした。歯を大切にできるように下記のアドバイスも取り組んでみてください。

□虫歯は放っておくと永久歯に影響が出るので早めに治療しましょう。特に穴が開いた状態で放置していると永久歯は乳歯を避けて曲がって生えてきます。

□大きくなって歯を自分で磨くようになって、磨ききれていないところがあるので最後の仕上げは保護者の方が丁寧にあげるといいです。

□歯並びが悪くなる子どもが増えています。硬い食べものを食べたり、よく噛んだりすることが大切です。

