



## 保健目標

いろいろな運動をしましょう

### 体操教室

2歳～幼児組は外部のスポーツクラブの講師が指導する体操教室を行っています。定期的に普段しない動作をすることによって、体のバランスが整えられていきます。

2歳児は全力で走ったり、両足とび、横歩き、クマ歩きをしたり、鉄棒にもぶら下がります。皆で楽しく体を動かしています。

3歳児も全力で走りますが、手がしっかり振れるように教えています。マット運動、跳び箱も取り入れています。

4歳児はマット運動と跳び箱で台立ち上がり前転をします。鉄棒では足掛け前回りもします。

5歳児はマットで台上前転や、鉄棒では逆上がりを練習します。



# ほけんだより

第 439 号 令和 6 年 9 月 1 日 光明第三こども園

9月になり、朝晩は暑さもやわらぎ過ごしやすくなりました。真夏は戸外で遊ぶ機会も少なかったのではないのでしょうか？園では来月の運動会もあり、外での活動が増える時期です。日中の暑さに気をつけて活動していきます。



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%、待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%まで救命率が高まります。



## 歩育のすすめ

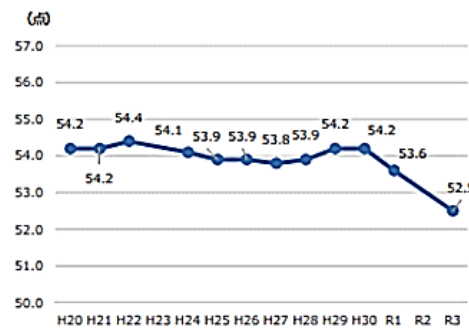


小学生を対象にした文部科学省の体力テストの統計によれば、令和元年度の子どもの体力が低下していて、一因には新型コロナウイルス感染症の流行が影響していると考えられます。体力の低下は、直立不全、扁平足、脊柱側弯等の身体のゆがみ、小児生活習慣病の発症のおそれもでてきて、ものごとに取り組むやる気や集中力といった心の働きにも影響を与えます。日本ウォーキング協会が掲げている「歩育」という言葉があります。「歩いて、自然や社会に触れ、五感（視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚）を開き、体で学ぶ直接体験を通じて、子どもたちの豊かな心、生きる力を育てる」ことです。子どもたちは園で、毎日思いっきり体をつかって遊んでいます。休日は親子で「歩育」を楽しみ、子どもと共に身体的活動の機会を増やしましょう。

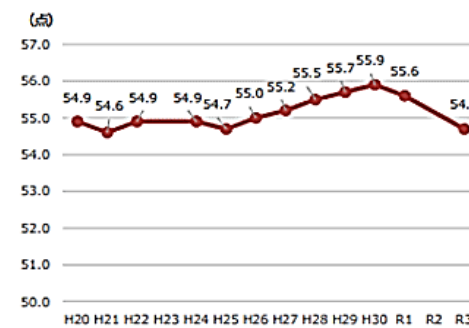
### 小学生体力テスト



#### 小学生男子



#### 小学生女子



1. 人間の基本であり、子ども時代にこそしっかりと身につけることが必要である。
2. 体を鍛え、心をつくり、生きる力を育む身体活動である。
3. 五感を開き、呼吸を深め、脳を活性化するものである。
4. 自然を学び、地域（郷土）を学び、感性を豊かにするものである。
5. 友情や思いやりの心を育て、人と人との絆を深めるものである。



### 親子高尾山遠足

今年度、光明学園では年長児親子遠足で、高尾山登山があります。親子でぜひ、木々が色づきはじめた秋の高尾山で歩育を楽しみましょう。高尾山は599mの高さがあり、山頂からは南に丹沢山塊、天候の良い日には富士山を見ることができます。

