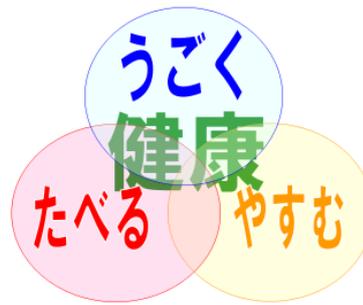
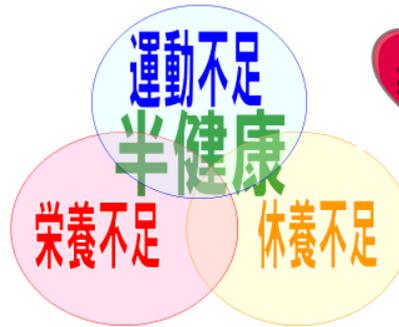




アクティブキッズになるには



子どもの現状①



子どもの現状

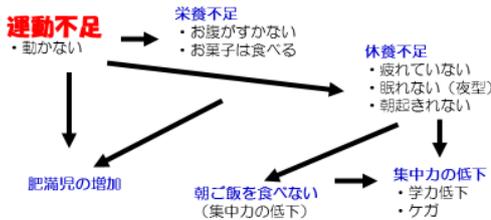
「半健康」状態の子どもの増加

■体力・運動能力の低下

■体温調節機能の低下

- 疲労・体調不良
- 自律神経失調症傾向
- 姿勢不良
- 口腔の発育不良
- 視機能の低下
- アレルギー体質

半健康生活への道のり



半健康児の増加

健康づくりのための3つの約束は、**栄養(食べること)**・**運動(動くこと)**・**休養(休むこと)**です。このことは、大人にも子どもにも言えることです。しかし、現在の多くの子どもは、この3つが遂行されず、**なく全てにおいて不足した状態＝半健康状態の子ども**が増加しているといわれています。半健康状態の多くの原因は運動・活動不足であることが報告されています。体を動かさず、お腹が空くので自然にご飯を食べるし、夜も適度な疲労があるのでぐっすり眠ることができず、今の子ども達はあまり動いていないことが原因で、お腹が空かないし、夜も眠れない状態になっています。また、体を動かすことで心の安定にも繋がることも報告されています。保育園では毎日たっぷり体を動かして遊ぶ時間を確保するように努めていますので、お休みの日もお子様と体を動かして遊んであげてください。

美和先生の「こころ」コラム

「新年あけましておめでとうございます」

と、子ども達や職員が笑顔で挨拶を交わして今年もスタートしました。挨拶は「コミュニケーション」の第1歩です。園でも「おはようございます」「やようなら」「いただきます」「うちこそさま」などの挨拶を大切にしています。最初は形から良いのです。挨拶の意味が分かるようになれば感謝の気持ちを込めて、笑顔で出来るようになります。素敵ですね。子ども達はこれからいろいろな事にチャレンジして様々な人々に出会っていくと思います。挫折することも経験するかもしれませんが、長い目で将来を見たられば社会に出てこれだけ周囲の人々に愛されるかが大事だと思います。笑顔で挨拶ができる人は皆から愛されます。私たちも笑顔で挨拶して毎日愛のある温かい雰囲気を作っていきますね。

これから、本格的な雪のシーズンになり、なかなか外で遊んだりして体を動かすことができなくなりませんが、あさひ保育園・あさひキッズでは天気の良い日は外での活動をできるだけ継続したいと考えています。園庭に雪が降れば雪遊びなども実践したいと思っておりますのでご理解・ご協力よろしくお願ひします。ただ、この時期はどうしても体調を崩されるお子様も増えますので保育園としても子ども達の健康管理には十分注意したいと思ひます。万が一お子様が体調を崩された場合でも、キッズにはどなた様も利用できる病児保育室(スマイルルーム)がございますのでどうぞご利用いただければと思います。では、**2020年**も子ども達の笑顔のために職員一同精一杯保育させていただきます。よろしくお願いいたします。