



# 9月 虹だより

虹のこころ保育園

今年の夏は息もできないほどの暑い日が続きました。それでも子どもたちは大汗をかきながら、元気に走り回っていました。ちょっと観察をしていましたら、要所所で子どもたちが自分の意志で水筒からお水を飲んでいました。職員が声掛けをして飲んでいた子どもたちがほんの1か月余りで成長をしたと、うれしく感じた瞬間でした。

そして、夏遊びの代表的なプール遊びでは、はじめは水を怖がっていた子も、驚くほど水遊びを楽しむようになったりしていました。子どもってすごいですね。この水遊びは水温への抵抗により、体の免疫力が上がるため、風邪をひきにくくなるのが期待できる優れたものです。

これからの冬を子どもたちが健康に過ごせることを私たちも期待しております。



## お知らせ

○9月30日の土曜保育希望のご家庭は園のしおりにありますように、お弁当・おやつ・箸セット・水入りの水筒・コップは必ずお持ちください。

○感染症に罹ってしまったお子さんの兄弟姉妹関係は、感染拡大防止のため、登園を見合わせていただいております。妊婦さん、送迎のお年を召した方々を守るためにも必要と考えておりますのでご協力をお願いいたします。

○園販売のパンツ・コップ・タオル・歯ブラシの値段が変わりました。

タオル・コップ → 150円  
歯ブラシ → 100円

## 9月の予定

- 12日(水) 衛生消耗費、教育充実費集金
- 26日(水) 時間外保育料集金
- 27日(木) 誕生会
- 28日(金) 避難訓練
- 30日(土) 土曜保育お弁当持参日



## 歩くことは全身運動

足を動かすのはもちろんですが、腕を振って歩きますし、それらを動かすために運動して背筋や腹筋、お尻の筋肉を動かすことにもなります。

そうすると、体内にある639個の筋肉のうち、400個くらいが使われているとも言われています。

また、歩くことを通して行われる全身運動を行うことで、大脳や身体機能の健やかな発達に役立つとされています。

歩く機会が減った現代の子ども達の例のとして挙げられるのは、筋力が弱いために「体幹が弱く、姿勢がわるい」傾向にあります。

原因として考えられるのが、体の筋肉の70%が脚にあるため、歩行不足により、体の土台である足・脚の成長が、未発達なことです。また、足のトラブル「外反母趾」「扁平足」「浮指」も歩行不足からなりやすい状態でもあります。足のトラブルを抱えた子どもは姿勢が悪くなってしまいます。

## 運動以外のうれしい影響

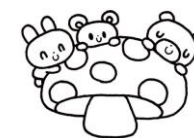
運動神経や脳の神経系の成長は5歳までに急激な成長により80%、12歳でほぼ100%完成してしまうので、かなり重要なこととして認識しなければならないでしょう。

意識して歩くことにより、外に出る機会が多くなります。外に出ることで生き物や草花を観察する機会が増え、感じた事のない感触や匂いを嗅ぐ、音を聞くなど五感を育て脳が鍛えられます。五感が刺激されると脳の神経細胞が活発に働き脳の発達を促します。脳が刺激されると、記憶力・想像力・発想力・頭の回転を良くし学力を伸ばすことができるのです。

姿勢は内臓までも影響を与えます。我が子の食事の姿勢などもう一度よく見てあげることも成長発達の面において必要なことなのかもしれません。

## ご注意願います

10月13日(土)運動会、12月15日(土)発表会の土曜保育はありません。



あたらしいおともだち  
ひまわりぐみ  
えだ しょうやさん