



## 今月の保健目標

### 姿勢を正しくしましょう



### 道ぐみ 書道のようす

背筋を伸ばす、深く腰かける、膝は直角、足の裏を床につけるなどの正しい姿勢を心がけて集中して丁寧に取り組んでいます。



# ほけんだより

第 447 号

令和 7 年 5 月 1 日

光明高倉保育園

新学期が始まって 1 か月が経ちました。子ども達は、少しずつ、園の環境に慣れ、楽しく遊ぶ姿や美味しそうに食べる姿が多く見られるようになってきました。今月は、姿勢と子どもの発達のご紹介します。

## こんな症状が気になったら、相談しましょう

首が座りにくい

体がふにやふにやしている

体の動きがぎこちない

長時間立ってられない



手先が上手く使えない

姿勢がくずれがち

転びやすい

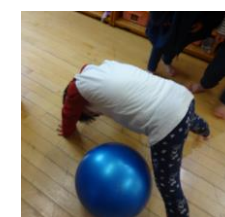
姿勢を保つためには、筋力・体幹・体のバランスが重要と言われています。気になる症状がある時は、早めに医師等に相談すると、必要に応じてその子にあった運動方法等を教えてもらえます。

## 発達のピラミッド



姿勢を整えるためには、土台の感覚刺激を脳でうまく処理できるようになる必要があります。

## 発達の土台から育てる 体幹トレーニングをご紹介します



子どもがハイハイで通るのも楽しいよ!



### 【親子でトンネル遊び】

- ・子どもは「あざらしのポーズ」をとり、親は横からボールを転がしましょう。
  - ・ボールが来たら手足で体を支えて、ボールに当たらないようにタイミングよくお尻を上げましょう。何回出来るかな?
- ⇒お尻を上げ下げすることによる、腹筋や背筋などの体幹のトレーニングです。ボールが転がってきたらすぐに反応して腹筋に力を入れる必要があります。自然とお腹に力が入るようになります。さらに、ボールの位置や速度を把握して反応する必要があります。目と体の協調を同時に鍛えることができます。