



# 運動あそび通信

## ほっぴ すてっぴ やっぴ〜 特別編 (全歳児・全学年向き)

令和2年2月発行 養父市教育委員会 こども育成課 養父市広谷 250-1 電話 664-0315



### 運動遊びのねらい

- ◇ 友だちと関わりながら遊ぶ
- ◇ 楽しく体を動かすことが好きになる
- ◇ 「できなかったこと」が「できた！」に変わり、達成感・満足感を味わう



養父市では、子どもたちが生涯、心身ともに健康でいられるように「幼児期における運動遊び事業」を推進しています。友達と関わりながら、楽しく体を動かして遊び、いろいろな体験・経験を通して自立と共同の態度を培い、子どもたちの「生きる力」の基礎を育むことをねらいとした事業です。今回は、幼児期から児童期に向けた通信を発行しています。是非ご覧ください。運動遊び指導員 千葉 美和

### 親子 DE ダンス 運動遊び

ダンスの経験は、一切必要なし！音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら遊べる内容です。体を動かして遊ぶことは、体の健康だけでなく、心の健康や、意欲・創造力の原動力にもなります。親子で一緒に楽しく遊びましょう♪

2020年  
**2月29日** 土 10:30~11:30  
養父体育館 養父市広谷 250 (養父公民館となり)

【講師】 養父市教育委員会 こども育成課  
運動遊び指導員 千葉 美和

【内容】 親子で楽しく動けるダンスと遊び

【対象】 市内在住の5歳児(小学校入学前)の幼児から小学6年生までの児童と保護者

【定員】 200人程度(先着順)

【その他】 参加者の皆様には、後日案内状をお送りします

参加費 無料

申し込み/問い合わせ先  
下記申込用紙に記入し、教育委員会こども育成課へ提出ください  
※電話可、FAX不可 (平日の朝9時から午後5時まで)  
養父市教育委員会こども育成課 (養父地域局 2階)  
養父市広谷 250-1 電話 664-0315

### 親子 DE 運動遊び

親子で一緒に楽しく遊ぼう！運動が苦手でも、誰でも楽しく体を動かしながら遊べる内容です。体を動かして遊ぶことは、体の健康だけでなく、心の健康や、意欲・創造力の原動力にもなります。ぜひ一緒に遊びましょう♪

【日時】 令和2年 **3月7日(土)**  
10:30~11:30 (10:15~受付)

【場所】 子育て・移住サポートセンター多目的ホール (旧八鹿幼稚園 2階)

【講師】 養父市教育委員会 こども育成課  
運動遊び指導員 千葉 美和

【内容】 親子で楽しく遊べる運動遊び

【対象】 2歳から小学校入学前までの乳幼児と保護者

【定員】 20組(先着順)

【申し込み方法】  
下記申込用紙に記入し、市教育委員会こども育成課へ提出してください。  
※電話可、FAX不可 ※ 実施日が近くなりましたら、ご案内ハガキをお送りします。

【その他】  
◆親子とも動きやすい服装でお越しください。  
◆託児はありません。※参加者以外の兄弟姉妹連れ可※  
◆お茶、タオル等、必要なものをご持参ください。  
◆車でお越しの場合は、養父市役所、もしくは、ショッピングセンター裏(市役所職員専用駐車場)へお停めください。

※主催 養父市教育委員会こども育成課 養父市広谷 250-1 電話 079-664-0315

### 親子 DE あそぼう

#### 風邪にかかりにくくなる魔法のストレッチ!?



足の裏と裏を合わせて、力まないように股関節周りを伸ばしましょう。(約1分程度でOK。)やりすぎると、逆効果なのでご注意ください。

○のところには、とても大きなリンパ管があり、そこ(足の付け根部分)を伸ばすことで、体内の血流がよくなります。

風邪予防のためにも、お風呂上り後や就寝前には是非やってみてくださいね。

【参考】Dews ホームページ

#### 風邪予防のためにマスクをしたいのに、マスクが売ってない!?

どこのお店もマスクが売り切れ状態！でも、予防のためにマスクはしておきたいと思う人もいるはず。それならば、作るしかない！ということで、裏面に、「ダブルガーゼで作る立体マスク」の型紙を印刷しています。お子様と「どんな生地にする?」などと、会話が弾むかもしれませんね。

とりあえず、検索時間が取れないご事情の家庭もあるかと思しますので、某有名大手100均ショップさんが、「ダブルガーゼで作る立体マスク」のレシピをネット公開されていますので、ご紹介します。

また、各施設(市内保育所・こども園)には、レシピと型紙をセットにした用紙を数冊置いてますので、ご希望の方は、各施設へお尋ねください。

運動 + 予防で、ウィルス菌と闘おう!!

【マイナビウーマン子育て】<https://woman.mynavi.jp/lpsupdate/artocles/7701>

【やっぴ〜健康ポイント対象事業】対象:5歳児~小学6年生 大人数のハンドクラップを一緒に踊りましょう!  
注)保護者が参加できなくても、会場内で見守りをされる場合は、お子様だけの参加もお受けします。  
また、希望によっては、中学生以上からの個人参加も可能です。

どちらのイベントも「教育委員会こども育成課」へお電話でお申し込みください。 ☎ 079-664-0315

現在、風邪やインフルエンザに加え、コロナウィルスまで耳にするようになってきました。コロナウィルスは、発熱や上気道症状を引き起こすウィルスで、潜伏期間は現在(令和2年2月5日)不明ですが、最大14日程度と考えられています。皆様も、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒などの感染症対策がとても重要です。そして、睡眠時間の確保、栄養バランス、適度な運動な運動によって、いつでも体調を万全に整えておきましょう。

////////////////////// コロナウィルスに関する情報 ////////////////////////

厚生労働省 令和2年2月6日付け [https://www.mhlw.go.jp/stf/seoulalimotsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seoulalimotsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)  
国立感染症研究所「コロナウィルスとは」 <https://www.niid/ja/kansennohanashi/9303-coronavirus.html>

「新型コロナウイルス感染症について」で検索!

国家戦略特区指定 養父


