



# 運動あそび通信

## 3月 ほっぴ すてっぴ やっぴ〜 特別編その2 (全歳児向け)

令和2年3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 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。

忙しくて、ストレッチをしている時間はない！という方は、お風呂の中で行えば時短です！リンパの流れをよくすれば、病気になるにくいよ！

前回の通信でも紹介させていただきましたが、もはや新型コロナウイルスに対抗するには、自己管理でしかありません。普段から質の良い「運動、食事、睡眠」を心がけ、一人ひとりが重症化リスクを低くすることが、大切なのです。

#### さらに!!! 手作りマスクの材料が無い時、もしくは緊急時の時のマスクの代用品!

前回の通信で、手作りマスクの紹介をさせていただきましたが、それでも、必要な時に限って、マスクを忘れたりすることもあります。そんな時のために、今回は、緊急時のマスク代用品のご紹介をします。



1. キッチンペーパー、もしくは、ティッシュペーパーを2〜3枚重ねて、じゃばらに折る。
2. 輪ゴムを連結し、ホッチキスでマスクに固定する。
3. 軽く広げて出来上がり。少し小さめの出来上がりとなります。

### 運動

#### 新型コロナウイルスに負けないために

新型コロナウイルスに対抗するには、**質の良い睡眠、バランスのいい食事、適度な運動**を日ごろから心がけなければなりません。SNS等の情報が飛び交う中、何をどう信じればいいのか迷っておられると思いますが、人間の脳は、「信じた情報を信じる」ようにクセがついているので、自分の日常生活を見直し、一人ひとりが対策、健康管理をすることが重要になります。

今日現在では、新型コロナウイルスの特効薬はありませんが、風邪やインフルエンザウイルスの感染力を奪う食品はあります。そのひとつとして、《紅茶》をご紹介します。「紅茶ポリフェノール」は、**インフルエンザウイルスの感染性をわずか15秒で99.96%失わせる**ことがわかっているのですが、これは、菌が入り込んだ時に摂取した場合のデータです。もちろん、ウイルスが体内に、いつ、どこで入り込んだのかわからないので、こまめに摂取することが必要になります。

また、アイスティーよりも、温かい紅茶のほうが、より効果が高く、ミルクティーにすると、紅茶ポリフェノールがミルクタンパクに取り込まれてしまうので、ウイルス対策としての機能は無くすようです。「レモン、フルーツ、ハーブ(ショウガなど)、黒砂糖、砂糖、ハチミツなどを入れてアレンジしてもいいでしょう。

ただし、1歳未満の赤ちゃんがハチミツを摂取すると**乳児ボツリヌス症**にかかることがあるので、気を付けてください。

### 栄養



厚生労働省「食事バランスガイドについて」より

#### 乳児ボツリヌス症とは・・・

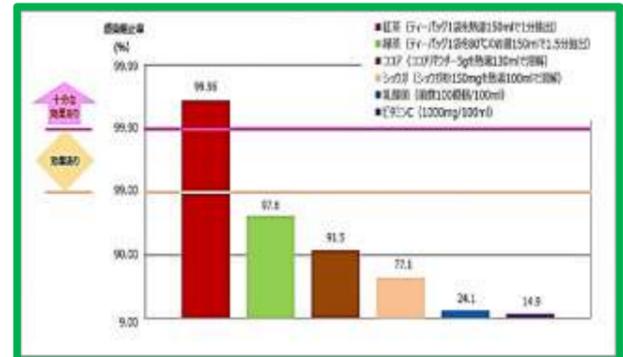
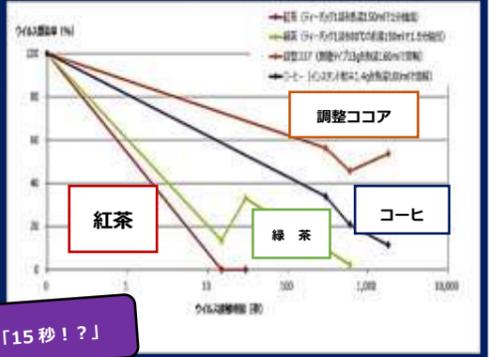
生後1歳未満の乳児においては、腸内環境が成人とは異なり、腸管内でのボツリヌス菌の定着と増殖が起こりやすいとされます。ボツリヌス菌は、芽胞を産生して乳児ボツリヌス症を発症することがあります。

症状は、便秘が数日続き、全身の筋力低下、脱力状態、哺乳力の低下、泣き声が小さくなる、特に、顔面は無表情となり、頭部を支えきれなくなるといった症状を引き起こすことがあります。

ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

消費者庁「ハチミツによる乳児のボツリヌス症」より

#### インフルエンザ菌を無効化するまでの時間の比較テスト



グラフは、色区別をしているため、配布の通信ではわかりにくいと思います。お手数ですが、養父市ホームページ「運動遊び通信」でカラー掲載をしているので、そちらでご確認ください。「養父市 運動遊び通信」で検索♪



運動 親子 DE あそぼう

日常的に体を動かすうちに、子どもはさまざまな身体感覚を身につけます。そして、体をふれあうことで、「オキシトシン」というホルモンが分泌されます。これは、別名「ハッピーホルモン」とも言われ、様々な効果があります。

- ストレス耐性が上がる
- 愛情が深まる
- 安心感や信頼感を生み出す
- 免疫力アップ
- 学習意欲と記憶力向上
- 心臓の機能を上げる
- 他者への信頼の気持ちが増す など



子どもの両脇を手でしっかりと支えながら、高く持ち上げます。このとき、笑顔で「たかい、たかい」などと声をかけて、子どもを喜ばせましょう。



子どもが怖がっている時は無理をせず、低い位置から少しずつ高くしていきましょう。また、子どもの頭を上につけたり、子どもを落とさないように注意。

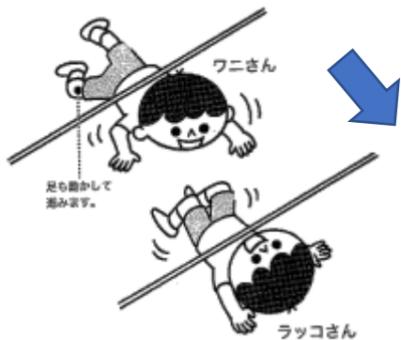
大人の足の上で、子どもにうしろでんぐり返しをさせる遊びです。大人がひざを立てることで、子どもの背中が自然に反るので、無理なくうしろに回転させることができます。

注) 子どもの首に負担をかけないために、腰をしっかり支えて、少し持ち上げるようにして回します。



空間把握力

「どのタイミングで跳ぶか」「どれくらい勢いをつければとび越せるか」など、自分と物の距離感がつかめるようになります。



縄を30cmくらいの高さに張り、うつぶせになって、腕と足を動かしながら這うように縄の下を進みます。また、仰向けになって、足だけを動かして、頭の方に向かって動き、縄をくぐります。



足を跳び越えられるかな？ピョンピョンしてみよう。慣れてきたら、足の開きをせばめてみましょう。着地する範囲が狭くなるので、少し難しくなります。

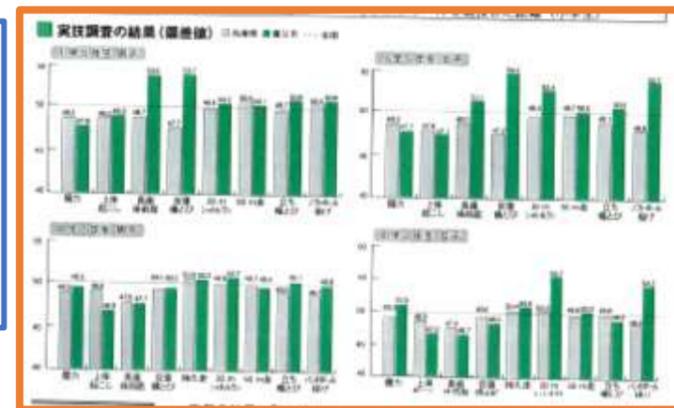
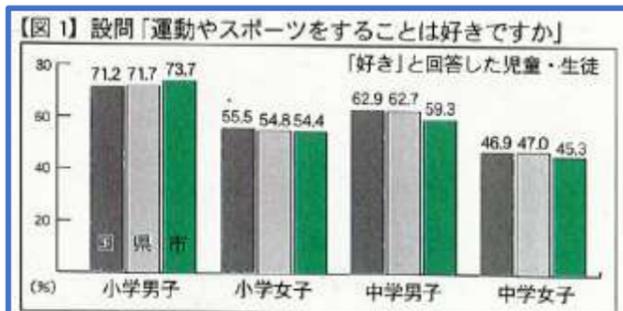
《全国体力・運動能力、運動習慣等調査から見えるもの》

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」は、全国の国・公・私立の小学校5年生、中学校2年生の全児童を対象に実施されました。

養父市の保育所・こども園では、「運動遊び」を取り入れています。小学校では、市内全体で子どもたちの基礎的な力を伸ばしていくため「養父市小学校準備運動プロジェクト」を実施しています。

このプロジェクトでは、市内で体育の授業の準備運動を統一し、学年や指導者がかわっても継続して取り組むことができるようにしています。

また、全国の結果から、「食事・睡眠と体力との関係」について、朝食を「毎日食べる」グループが最も体力合計点が高く、睡眠時間では小学生で「8時間以上9時間未満」、中学生で「7時間以上8時間未満」のグループが最も体力合計点が高いという結果が出ています。規則正しい生活習慣と体力は関係が深いことがわかります。



市内保育所・こども園の園児の睡眠平均時間は、**およそ8時間30分**でした。(H26年度保護者アンケートより)

また、毎日朝食を摂って登園しているかどうかに対しては、**90.1%**でした。(年少・年中・年長クラス調べ) 上記のグラフを見ると、実技調査の結果は、全国よりも養父市ははるかに上回った偏差値であることがわかります。今後も、保幼小連携、そして一生涯ココロもカラダも健康であるよう、プログラムを実施していきます。



「早寝・早起き・朝ごはん」は、とても大切なのですが、なにより規則正しい生活のリズムが基本になります。エネルギー不足になると、まず先に元気がなくなるのが脳です。睡眠不足は、老化現象と同じ症状を引き起こします。目には見えていませんが、ホルモンバランスも崩れて、将来、**精神的に不安定になるリスクも高まる**ようです。

脳のエネルギー不足 → 脳や神経の疲労 →

集中力低下 → ミス連発につながる

せっかく勉強をしても、睡眠時に記憶定着ができないので学力が低下します。さらに、睡眠時間が短いと血圧が向上するので、大人になってから高血圧になる可能性があります。

5月23日(土) 10:30~11:30

養父体育館「親子 DE ダンス運動遊び」(予定) 詳しくは、近日中にチラシを配布します。

施設(市内保育所・こども園)には、手作りマスクの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。

////////// コロナウイルスに関する情報、及びその他参考資料 //////////

厚生労働省 [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「コロナウイルスとは」 <https://www.niid/ja/kansennohanashi/9303-coronavirus.html>

《参考HP》

@DIME ヘルスクエア・ビューティー / 厚生労働省「食中毒」より / 農林水産省「食事バランスガイドについて」より / EnjoyLife / Dews / リクナビNEXTジャーナル  
《イラスト抜粋》「2歳~5歳児の脳を育てる子ども体操」講談社:監修 篠原菊紀 / 「0~5歳児の発達に合った楽しい!運動遊び」柳澤秋孝・友希 共著 / NPO法人運動保育士会 脳のひろば  
《参考・抜粋》全国体力・運動能力、運動習慣等調査から見えるもの」学校教育課 / 令和2年(2020年)3月 市広報やぶより

「新型コロナウイルス感染症について」で検索!

