



浦臼町子育て支援センターだより すくすく

令和8年6月1日



暖かい日が増え、戸外で過ごすのが気持ちいい季節になってきました。もうひと月もすれば暑くなり、熱中症の心配がでてきます。過ごしやすいこの時期にこそ戸外に出て、たくさん体を動かすと良いですね！支援センターでは、室内でも体を動かして遊べる用具もありますので、ぜひ、お越しください。

体の使い方

人間の基本的な動きは36種類に分類でき、幼少期からバランスよく身に付けることが望ましいとされています。ケガの予防や生活習慣病の予防にも繋がるので、乳児期から意識しておくといいでしょう。

①体幹を鍛える

背もたれにもたれない、姿勢よく座る、腹筋背筋を意識させる、長い距離を歩く、でんぐり返しをして遊ぶ、公園などの遊具で遊ぶ、少し重たい物を運ぶなど

②身体の使い方を教える

這い這いの手や足の使い方、物の握り方、ボールの投げ方、物などを引っ張る力の入れ方、手をあげて物を掴む、距離感を考え掴むなど



写真は、園の0歳児さんの様子

※①、②を家庭で取り組む際のポイント

- ☆子どもの遊んでいる姿をただ見るだけにしない
- ☆具体的な体の使い方を言葉で教えながら補助する
- ☆実際の動きをやって見せる、一緒になって遊ぶ
- ☆すべて援助するのではなく、自分でやってみようという気持ちを持たせる



6月の行事予定

- 11日(木) 園行事の為お休み
- 16日(月) //
- 22~26日 散歩に出かけよう！

7月の行事予定

- 1日(水)~3日(金)七夕制作
- 7日(火) 10:00 七夕集会
ピノキオさんによる読み聞かせ

※七夕集会に参加される方は、6月26日までに支援員にお知らせください。LINEでの申し込みも可能です。

10日(金)サマーコンサート見学

※こども園園児と職員による楽器演奏を聴きに来ませんか？この日は「えみる」に直接お越しください。(現地集合現地解散となります。)

お問い合わせ先
子育て支援センターなかよし
0125-74-4890

