

子育て世代 包括支援センターだより

どうしていいかわからない、イライラしてしまう…そんな時は、1人で悩まずに私たちにお手伝いさせてください。

ご相談は総合ケアセンターゆくり 子育て世代包括支援センター ☎26-7872
または、厚真・厚南子育て支援センターにてうかがいます。

どんな遊びが脳や体を育てるの？

寒い日が続き、お子さんとの戸外遊びにためらうことも少なくはないと思います。しかし、この時期ならではの楽しい冬の遊びもたくさんあります！！天気が良く、暖かい時間を見計らい、少しの時間でも外で冬の遊びを体験させてあげて欲しいと思います。

脳や体の育ち	
外あそびの時	走る、ジャンプ、投げる、引っ張る、運ぶ、押す、積む、ぶら下がる、階段の昇り降り ↓ 脳全体をバランスよく使っている。 <ul style="list-style-type: none"> ★バランス感覚や脚力が育つ ★自分で考える力（思考力）、創造性が育つ ★自分の意志で体を動かす運動領域が育つ 遠くや近くのもの（虫、鳥、車、飛行機など）を見る、ボールを転がす ↓ <ul style="list-style-type: none"> ★動体視力が育つ（動くものを正確に見る力） ★危険を避ける力、スポーツを楽しむ力になる
	はさみ、のり、テープ、クレヨンなど…道具は指先を使い前頭葉を刺激します。 ↓ <ul style="list-style-type: none"> ★自分で考える力（思考力）、創造性が育つ お人形遊び、おままごと、ごっこ遊び（子どもが持つイメージの世界の遊び）、読み聞かせ等 ↓ <ul style="list-style-type: none"> ★コミュニケーション、感情の理解が育つ 積み重ねる、組み立てる（積み木、ブロックなど…） ↓ <ul style="list-style-type: none"> ★空間認知、立体構成力が育つ（1歳の子は手首の調整力がつく）
室内あそびの時	

乳幼児にとって遊びとは何か！？

子どもにとって遊びは、能力を獲得する機会です。遊びの中で経験を積み重ね、バランス感覚が育ち、歩く・走る・跳ぶという運動に必要な神経回路も育ちます。また、子どもはいろいろな好奇心の持ち主です。その好奇心からの行動に「危ないからダメ！」等と危険を回避してしまうことはありませんか？何をするにも「ダメ！」と言ってしまうと、子どもの好奇心は育まれません。危険察知能力も発達しません。少しだけ「危ない！」という気持ちを我慢して、危険から守るために見守ってあげてみてください。

厚真・厚南子育て 支援センターについて

1日の利用者人数が多くなりすぎると『密』や『換気』の面で心配があるため、しばらくの間利用を下記のとおりとします。ご協力を宜しくお願ひ致します。

- ①最大利用数 7組まで
- ②利用時間 1回につき1時間程度
- ③利用対象者 ・町内在住者

・お子さんの祖父母が町内に在住する方

スマホ（アプリ）・ゲームは予防が大事！！

スマホ（アプリ）・ゲームは子どもにとって良くないとはわかっていても、ついつい頼ってしまうことがあると思います。ものを見る時には後頭葉、音を聞く時は側頭葉が働き、その他の脳はほとんど働いていません。知る・覚える能力が主として育ちますが、前頭葉（運動、考える、感情のコントロール、記憶、集中、コミュニケーションなどをつかさどる場所）の刺激が減ることで姿勢が崩れやすくなります。また、画面を見続ける（一定距離・一定方向）ために一部の目の筋肉が緊張し、疲れて固くなってしまいます。

スマホやタブレットはTVよりはるかに刺激が強いと言われています。繰り返しスマホをいじっていると、絵本や自分で想像したり、工夫するおもちゃ等には興味を示さなくなり、強い刺激のものでなければ反応しなくなってしまいます。スマホ等はただのツールではなく『依存性』のもの。

予防が何よりも重要です！！