

子育てなんでも相談だより 10月

子ども達の姿勢がとても気になります。秋、身体を動かす習慣を！



保護者の方とぜひ共有しておきたいことがあるのです。

それは、最近の子ども達の身体の育ちについてです。最近、少しの間でも机に伏せてしまったり、着席の様子では椅子に片足が上がる、足で引っかける、椅子を外側から両足で挟み込むなどの子どもの姿を多く見かけるようになっていきます。また、机に対して、椅子が斜めを向いていてもあまり違和感をもたず鉛筆のワークや食事を進めていたり、もっと基本的なところからだと、朝や帰りのあいさつや、歌唱の時には自分の力のみで立てず、体の一部を机にもたれ掛けさせているときもあります。姿勢が多少崩れていても、目の前の作業を進めることはできるので、一見大きな困り事はないようにも思えますが、実はそうではありません。

体を立てる、姿勢を維持するための体幹。その筋肉や、バランス感覚が十分に育たないと、日常のあらゆる動作を正しい姿勢で行うことが難しくなります。体幹が正しく維持できないと、身体をあちこち使って変にバランスをとろうとして身体の使い方に偏りが出たり、不必要に力んだりして上手に身体を操作できないばかりか、じっとしていられなかったり転びやすかったりもします。同じ運動や作業をしていても正しい姿勢で取り組む時よりはずっと疲れやすくなります。しかしそれだけに留まらず「集中力」や「手先の不器用さ」にも関係しています。

「集中力」…座っているだけで身体の内側を過剰に駆使し、姿勢を保とうとすることにエネルギーが向いてしまい、お話を聴いたり、作業したりすることに集中できない。

「不器用」…身体がぐらぐらしていると、からだの末端ももちろん揺れてしまい、コントロールが上手くできません。はさみやお箸、鉛筆、そのほか手腕を使う道具の操作も思うようにいかなくなります。

では何をすればいいのか？まずは、身体をうんと動かすことです。そして子どもにとっては、自分の身体部位を意識できるように大人に働きかけてもらうことも大切です。そうすれば、自ずと身体コントロールの力も育ちます。育ち盛り子ども達に、この秋、ご家庭でもよい運動機会を作っていただけると嬉しいです。

キンダーカウンセラー 矢本洋子・原口喜充

子育てなんでも相談申込票（ご家庭控）

10/ 1 (木)	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	13 時～ ()	14 時～ ()
10/ 5 (月)	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	13 時～ ()	14 時～ ()
10/19 (月)	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	13 時～ ()	14 時～ ()
10/24 (土)	9 時～ ()	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	
10/29 (木)	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	13 時～ ()	14 時～ ()

●希望時間を○で囲み、複数ある場合は、時間横の () 内に希望順に番号を記入してください。

★担当 矢本：5、19、24、29 原口：1

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・きりとり・・・・・・・・・・・・・・・・

子育てなんでも相談申込票（提出用）

10/ 1 (木)	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	13 時～ ()	14 時～ ()
10/ 5 (月)	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	13 時～ ()	14 時～ ()
10/19 (月)	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	13 時～ ()	14 時～ ()
10/24 (土)	9 時～ ()	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	
10/29 (木)	10 時～ ()	11 時～ ()	12 時～ ()	13 時～ ()	14 時～ ()

組名 () 子ども氏名 ()