

令和3年10月5日（火）

杉並台保育園 杉並台保育園 copain

秋空が気持ちよく澄みわたる季節を迎えました。

さて、新型コロナウイルス感染症に関しましては、熊本県のまん延防止等重点措置が適用され、感染拡大の状況から、園生活についても市より「家庭保育の協力依頼」がなされました。各ご家庭を中心に感染拡大防止のために様々な対策を続け、9月末には全国的にも感染者数が減少しました。少しずつ日常生活を取り戻しつつありますが、引き続き丁寧な感染対策を行って参りましょう。お子様の様子や生活で不安なことなどございましたら、いつでもご相談ください。

さて、9日は運動会です。これまでの運動活動の成果をそれぞれの年齢に沿って競技に取り入れています。当日の姿だけでなく、これまでどのように取り組んできたか、その過程を大切にしています。各クラスの運動について『見どころ集』でまとめておりますので、是非ご一読下さい。運動しやすいこの時期は特に、各ご家庭でも親子で触れ合いながら、運動する心地よさを一緒に味わう時間を大切に過ごしましょう。（下記に、スポーツ庁発出の資料を添付しておりますのでご参照ください）

11月予定

5日（金）ロアッソサッカー教室

25日（木）お弁当の日

6日（土）親子ふれあい Day

26日（金）11、12月生まれ誕生会

（土曜保育はありません）

18日（木）ドンちゃん号

○身体測定

○避難訓練

○毎月26日【口座振替】（休業日の場合は翌営業日）

《お知らせ》

- ◆例年10月に実施しております芋ほりは、芋の生育状況から11月に延期し、農家さんの畑と園内に分かれて芋ほり体験をします。
 - ◆11月6日（土）は、つき組・ほし組親子対象にふれあい活動を予定しています。
 - ◆継続入所について、11月に次年度の申込み手続きがあります。その際は、各ご家庭より書類を提出して頂きますが、幼稚園移行や転園をご検討の方は早めにお知らせください。
 - ◆内科健診を行います。未受診の方は、早目に【みやの小児科】にて健診（事前に医院に連絡を入れてください）を行い、結果を園へご報告いただきます。
- 園内の健診結果は、後日シール帳にてお知らせしますので確認印をお願いします。
- ◆例年この時期に行っている『第一学園 しせい教育 実践報告会』は、新型コロナウイルス感染症への対応として、県立劇場等での発表は行いませんのでお知らせいたします。

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気ですか？

- ☒ 生活リズムが乱れていませんか。
- ☒ 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- ☒ 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- ☒ 1 か月で急な体重の増減はありませんか。
- ☒ 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- ☒ イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- ☒ 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- ☒ 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。



毎日、お子さんの顔をどれくらい見ていますか。

適度な運動・スポーツは ...

○健康的な成長・発達、体力の向上 ○将来にわたって疾病リスク低下 ○基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
 - ☐ 咳エチケットの徹底
 - ☐ こまめに換気
 - ☐ 3 密の回避
 - ☐ 適切な生活習慣
 - ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good！

Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good！

Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHO は、**子供は毎日 60 分以上の中高強度の身体活動※を行うこと**を推奨しています。

※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。
ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY