



べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』

浜松市中区高丘東3-54-18

葵ヶ丘保育園

Tel053-437-7952

fax053-437-7950

1月号

令和3年12月24日発行



毎日とても寒い日が続いていますが、こんな季節だからこそ外に出てたくさん体を動かし、丈夫な体作りをしていきたいですね。ちょっぴり早いですが、「新年明けましておめでとうございます」2022年がスタートします。お正月といえば、日本伝統のあそびがたくさんありますね。いろいろなあそびを子ども達と楽しみながら、日本ならではの正月をすごしましょう。2022年もみなさんにとって素敵な1年となりますように・・・お祈り申し上げます。今年もべこのこのお部屋でいっぱいあそびましょう。



1月の予定



★26日(水)「口を育む教室」

～歯科衛生士さんがきてお話をしてくれます～

集合:10:00～

場所:べこのこのお部屋



内容:・口の機能を育てよう

・おうちで遊べる! ふわふわ

おばけ作り

☆〈親子広場〉

毎週月・水・金曜日 午後1時～午後3時

べこのこのお部屋

☆【子育て相談】

毎週 月～金曜日 午前10時～午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか?一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて下さいね。電話又は来園での相談にも応じます。どうぞ、お気軽にご相談下さい。

おもつき
間近で見れて
すごかったよ



おもち、
おいしかった!



～子育てアラカルト～



No4 A、子どもの姿勢が危ない!?

新型コロナウイルス感染症の為室内で過ごす時間が必然と多くなり、外で思いっきり体を動かす機会が減ってきたことから子どもの運動不足による体力や筋力の低下がみられるようになり、子どもの姿勢の悪さが目立つようになってきました。

1、すぐに肘をつく 2、猫背になる 3、正しい姿勢が保てない

姿勢については、一度、悪い姿勢が身につくと、矯正に時間がかかってしまい子どもにとって大きな負担となってしまいます。

〈この様な姿勢になっていませんか?!〉



姿勢のチェック

- ①猫背(上半身の筋力が弱いため背筋が丸まる)・・・胃腸障害が起きることもある
- ②左右不均等(片肘をついて頬杖をついたり、片側からだを寄り掛かせたりする)・・・脊椎側弯になる可能性がある
- ③へっぴり腰(腰部の筋力が弱く、股関節が固くなっている)・・・正しい姿勢と比較すると1～2cmの身長差がある
- ④頭が前が出る(筋力が低下し、頭が支えられず頭を机にのせるなど目と物の距離が近くなる)・・・手元よりピントを合わせた状態が続くと近視が進む
「次回は、B、姿勢作りのポイントをお届けします」