



# 安全・保護者支援支春号



4月の入園から早くも1ヶ月が過ぎました。子どもたちも新しい環境に慣れ、思い思いの遊びに入る姿が見られるようになってきました。新緑もまぶしい、さわやかな季節ですので戸外での活動に積極的に取り組んでいきます。



## 睡眠習慣を見直そう

・早起き早寝で生活リズムを整えよう!

朝は7時には起床しましょう。

・朝の光をしっかり浴びよう!

起床したらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう



## 空間認知能力が高いと…

- ・人や物にぶつからずに歩ける。
- ・ボール遊びが上手。
- ・食べ物を口の中に運んで上手に食べられる。

## 空間認知能力を鍛える方法…

- ・球技をする。
- ・フィールドアスレチックで遊ぶ。
- ・トランポリンで遊ぶ。
- ・立体パズルや立体模型、知育玩具で遊ぶ。
- ・ボードゲームで遊ぶ。

## 空間認知能力

### 空間認知能力とは…

「まっすぐに見ている」状態から離れ、それぞれの物体がある場所・向き・大きさ・姿勢・形・速さ・物体同士の位置関係などを素早く正確に認知する力です。「目に見えている部分」と「見えない部分」を無理なく結びつけて理解する能力といえるかもしれません。

空間認知能力が低いと身体の感覚や動作が鈍くなり、距離や幅、高さをとらえる事が難しく物にぶつかったり、つまずいて転んだりする事が多くなります。また、ボールを投げる距離や速さの予測、跳び箱の踏切位置などの感覚を把握が難しい為に苦手になる場合があります。

運動やスポーツだけでなく普段の生活の中でも特定の動作が苦手になる場合があります。効率的に動けなかったり小さなミスが増えたりすると本人のイライラやトラブルに繋がってしまうこともある。

## うんちは健康のバロメーター



排便は食事と同じで、健康を保つうえで大事な習慣です。健康なうんちはバナナ状の固まりでそれほど匂いがなく水に浮きます。コロコロとしたうんちは、水分や食物繊維、運動不足による便秘と考えられます。色が赤や黒や白、もしくは下痢のときは病気の疑いがありますお子さんのうんちの状態をチェックしてみてくださいね

### － 快便のための食事ポイント －

\*水分を摂りましょう!

\*和風の献立を取り入れましょう!



野菜や海藻・豆類の煮物、汁物など和食を中心にするとうんちが柔らかくなります。また主食のご飯(米)にも食物繊維が豊富。食事のかさが増えるのも排便を促すポイントに!

\*適度に油分も取りましょう!

便の滑りをよくしてくれます。また脂肪酸は腸を刺激し蠕動運動を活発にさせてくれます。肉・魚やバター、オリーブオイルなど適度に使いましょう。摂り過ぎには注意です。

特定の食材を食べ続けるよりも、色々な食品をまんべんなくよく噛んで食べることが大切です!

## 朝ごはんは3つの元気

### ☆ 元気の素 ① 一日のエネルギーを作り出す

- ・朝起きた時一番体温が低くなります。
- ・朝ごはんを食べると体温が上がり元気に体を動かすことができます。

### ☆ 元気の素 ② 頭のエネルギーを作り出す

- ・脳は睡眠中も休みなく働いていて栄養補給が必要です!
- ・朝ご飯を食べると脳に栄養がいき集中力が良くなります。

### ☆ 元気の素 ③ お腹の調子を整える

- ・胃や腸が働きだし、便が出やすくなり生活習慣を整えてくれる。
- ・朝ご飯で沢山の元気を付けましょう。