

# 健康づくり情報



## 子どもと遊ぶって過っていますか？ 子どもの発達と遊び

子どもにとって遊びは、脳や体を育てる大切なものです。子どもと多くの時間を共有し、発達を促しましょう。

保健健康推進課健康支援担当 田中 01・0711 FAX 01・0703

積極的に触れ合いましょう

子どもと向き合いましょう

子どもの脳や体はさまざまな遊びを通じて育ちます。特にお父さんやお母さんなど、身近な人と触れ合って遊ぶ時間は、人間関係を築く力を育み、健康な体と心をつくるための大切な時間です。

散歩に出かけたり、外遊びをして見て触れて、驚いたり、喜んだり、考えたりすること、体も心も大きく成長することを促します。

また、多くの時間を一緒に過ごすことで、親も子どもの関心や興味がどこに向いているのか、共有しやすくなります。

テレビやスマートフォンなど、メディアと触れる機会が多くなっています。子どもと過ごす時は、メディアの利用を短時間に控えたり、コミュニケーションをとりながら使用することを心掛けましょう。

子どもは、自分が伝えたいことがあったときに、しっかり親が自分に視線を向けて聞いてくれた、答えてくれた、自分の気持ちに共感してくれたという体験を重ねることで自己肯定感が育てられ、心の発達の基礎となります。

子どもとの過ごし方を一度確認してみましょう。



## 全身を使った遊びが成長を促す

子どもは遊びを通じて、運動能力やコミュニケーション能力など、大人になるために必要な力を身に付けます。表1は遊んでいるときの脳や体の働き、子どもに身に付く能力を表しています。特に外遊びは、全身を使う遊びが多く、脳や体の成長を促すことができます。



(表1) 子どもの遊びと身に付く能力

|    | 外遊びの時                                                                         | 室内遊びの時                                                                                | テレビ・DVD・スマホの時                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 脳  | 走る、ジャンプ、投げるなど。脳全体をバランスよく使い、特に前頭葉を使う。<br>●自分で考える力(思考力)、創造性、自分の意志で体を動かす運動領域が育つ。 | はさみ、のり、クレヨンなどの道具の使用やおままごと、ごっこ遊びなど。特に前頭葉を刺激。<br>●自分で考える力(思考力)、創造性、コミュニケーション能力、感情の理解が育つ | ものを見るときは後頭葉、音を聞くとときは側頭葉を使うが、その他はほとんど使わない。<br>●知る、覚える能力が主として育つ<br>●運動野(前頭葉)の刺激が減ることで悪い姿勢になりやすい |
| 目  | 遠くや近くのものを見る(虫や鳥、車、ボールなど)<br>●動体視力が育つ                                          | 積み重ねる、組み立てる(積み木、ブロックなど)<br>●空間認知、立体構成力が育つ                                             | 画面を見続ける(一定距離・一定方向)ため、一部の筋肉が緊張し、疲れて固くなる。<br>●動くもの(遠近)を見る力が育たない                                 |
| 皮膚 | 汗をかくことで、汗腺の開閉が良くなる<br>●風邪をひきにくくなる。体温調整がうまくできるようになる。(3歳までに機能ができあがる)            | 室内で冷暖房の行き届いた環境にいると汗腺の開閉がうまくできない。<br>●熱中症、低体温になりやすい                                    |                                                                                               |

## 市政トピックス

### ■児童・生徒と交流「ようこそ市長さん」

宮澤市長が市内小中学校を訪れ、児童・生徒と交流する「ようこそ市長さん」が、開かれました。

穂高東中学校では2月5日、市長と生徒会本部役員の7人が給食を食べながら、学校生活や生徒会活動について意見交換しました。その後、市長はこのほど導入した電子黒板を使った授業を参観し、教育現場での利用状況を確認しました。

明南小学校では2月8日、全校児童による歌や踊りが披露され、その後、5年生が考えた「これからの安曇野市」が発表されました。児童たちが学び、考えた意見に対し、市長は平易な言葉で現状や展望を返答していました。



安曇野市の未来を語り合う(明南小)

### ■国際感覚を養う 中学生海外ホームステイ

中学生海外ホームステイ交流派遣事業の出発激励式が3月4日、市役所で行われ、参加者14人が出席しました。

この事業は、国際社会で活躍できる人材を育成するために行われ、国際感覚を養い、英会話やコミュニケーション能力の向上を目的としています。

派遣される14人は、応募のあ

った54人の中から面接で選ばれ、英会話などの事前学習を重ね、3月17日から26日までの10日間、オーストラリアに滞在します。滞在中は、現地の同学年の生徒やホストファミリーなどと交流を行います。

宮澤市長は、「海外の文化を吸収し、今後に生かしてほしい」と激励しました。



#### 安曇野を紹介したい

思ったことを伝えられるよう工夫したいです。安曇野の温泉を交流する人たちに紹介したいです。



あおき だいき  
青木 大起さん  
穂高西中学校

### 表敬訪問

#### “社会を明るくする運動”長野県作文コンテスト 入賞者

犯罪・非行のない地域社会づくりについて、考えたこと感じたことなどを作文にする、第67回“社会を明るくする運動”長野県作文コンテストで入賞した皆さんが1月29日、宮澤市長に受賞を報告しました。本年は、県内の小中学生から1万2,385点の応募があり、最優秀賞6点、優秀賞14点などが選ばれました。

受賞した皆さん(敬称略)

中学生の部・最優秀賞

なかしまちか 中島萌花(三郷中2年)、よこやまにこ 横山笑心(豊科南中1年)

小学生の部・優秀賞

たけうちこうき 竹内恒紀(堀金小5年)、もちづきまな 望月真奈(堀金小5年)



受賞者の皆さん