



# 保健だより げんきっこ

No. 4 0 8  
令和7年9月1日発行  
ことぶき保育園

## ★今月のテーマは『あそびと健康について知ろう』です。

あそびは、子どもだけでなく大人にとっても心身の健康を維持するために重要な活動です。日常生活にあそびを取り入れ、心身ともに健康な生活を送りましょう。

### ～あそびがもたらす健康への効果～

#### 体力向上

走る、跳ねる、登るなどの運動遊びには、筋力、心肺機能、バランス感覚を鍛え、体力向上につながります。



#### 情緒の安定



あそびはストレスを軽減し、自己肯定感を高める効果があります。また、あそびを通して得られる成功体験は意欲や自信につながります。

#### 免疫力アップ

外あそびを通じて、様々な微生物やアレルギー源にふれることで、免疫力が刺激され、病気に対する抵抗力が高まります。



#### 社会性の育成



友だちと協力してあそぶことで、協調性・コミュニケーション能力・問題解決能力などが育まれます。

#### 脳の発達

幼少期の運動遊びは、脳や神経系の発達を促し、認知機能や運動能力の発達に貢献します。



#### ～あそびを促すために～

自然の中であそぶ：公園や森など、自然の中で自由に体を動かしてあそぶことで、心身ともにリフレッシュできます。

多様なあそびを経験する：鬼ごっこ、かくれんぼ、ごっこあそびなど、様々なあそびを通して、子どもたちの興味関心を広げましょう。

親子の時間を大切にする：親と一緒にあそぶことで、愛情を深め、安心してあそぶことができます。

※遊んだ後は、水分補給と必ずトイレに行くことを意識しましょう。水分は補給だけでなく、排泄することも大事です。