☘あいほっぷだより☘

２０２３年１２月号

12月

PRO-STEP株式会社　あいほっぷ
群馬県太田氏宝町７１１－１スカイブルー１Ｆ
電話：０７０－４４８７－４４２９
メール：ａｉｈｏｐ@ａｃｅ．ｏｃｎ．ｎｅ．ｊｐ

AIHOP_PROSTEP

12月は冬至があります。冬至は一年の中で最も日照時間が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪を引かなくなる、という習わしがあります。ゆずは体をぽかぽか温めてくれる作用があり、かぼちゃは、栄養があるので、丈夫な体づくりにとてもいいお野菜です。地方によっては、小豆粥やこんにゃくを食べる地域もあります。ゆずとかぼちゃのパワーをもらって、今年も元気に冬を乗り切りましょう。

走る・ジャンプがもたらす効果のお話

ジャンプ！！

こんな姿、こんな苦手がある子はいませんか？

今回は「走る・ジャンプする」にスポットをあてます。苦手を少しでも減らし、安全に過ごせて楽しく活動に参加するために　、生活の中でできる支援を紹介します。

●手をブラブラさせて走る・ドタバタ走る●

スムーズに走るためには、足の動きに合わせて手をリズミカルに振る必要があります。手足を同時に動かす協調運動がうまくできない場合、手がブラブラするなどぎこちない走り方になります。

●足をきちんとつけない・つま先立ちで走る●

感覚敏感によって足の裏に当たる感触に不快感があると、足の裏を地面につけることができません。つま先立ちの不安定な走り方になります。

●片足ずつのジャンプになる●

足首を同時に曲げたり伸ばしたりする運動の感覚がもてない、体全体を縮めたり伸ばしたりして勢いをつけられないと、両足を揃えたジャンプができません。

●フラフラする・すぐに転ぶ●

体幹がしっかり育っていない子どもは、姿勢が保てず、常にフラフラと体が揺れています。機敏に動けず、少しの段差でつまずいたり、足をひねったりして転びやすいのも特徴です。

・・・「走る・ジャンプする」は体幹と両足の協調運動が必要・・・

しっかり走る、両足でジャンプができるようになるのは２歳頃からが目安です。ただこの時期はまだ月齢差や個人差が大きく、できないことがあまり気にならないかもしれません。しかし、４歳頃になるとできる・できないが目立ち始め、子どもも自分の苦手に気づき、運動あそびが嫌いになったり、劣等感をもつようになったりします。その前に苦手に気づき、支援をすることで大切で、それは大きなケガなどを防ぐことにもつながります。走る・ジャンプするためには、体の軸になる体幹（胴体）を安定させて、バランスをとれることで体の複数の部分を協力させて、動かせることが条件があるのか、子どもの姿を見極めましょう。

いちに！いちに！　ジャンプ！！

● 活動の様子 ●

こんなことしてます！
個別学習で３グループに分かれてハサミの練習や書字、発音の練習など取り入れています。

☘あいほっぷからお願いです☘

- 寒くなってきたので上着の用意をお願いします。
- 水筒は紐付きで、毎日持たせて下さい。（中身は水、お茶スポ ーツドリンクでお願いします。）
- 紛失等を防ぐ為、すべての持ち物に名前の記入をお願いします。
- 事前に園の行事、家庭の事情等、お休みが分かってる場合は早めにご連絡下さい。
- 爪はこまめに切ってください。（怪我含め、衛生面の為よろしく お願いします。）

♫今月の歌♫

- ジングルベル
- きよしこの夜

●あいほっぷ・あいすてっぷ利用者ご家族様●

相談窓口を開設いたしました。日々の不安や疑問に感じる事などございましたら、遠慮なくご連絡下さい。

📱０７０－４４８７－４４２９（管理者　中山）
お問い合わせ　８：３０～１７：００

※年末年始のお知らせ※

１２／３０（土）～１／４（木）の６日間がお休みになります。