

子どもたちの現状は？

警告 体温異常の子どもが増えているって本当？



●睡眠や食事・排便・運動などの生活習慣とそのリズムが乱れることで、自律神経の働きが弱まり、体温リズムが乱れたり、ずれたりする状態が生じ、ますます生活リズムの悪循環が進んでしまいます。



監修：早稲田大学人間科学術院教授 前橋 明

メッセージ

**お父さん、お母さん、
元気な子どもが育つためには
幼児期の今が重要なんですよ！**

2歳～6歳くらいまでは、脳や神経が著しく発達する時期です。この時期にどんなことに気をつけて、子育てをすればいいのかなぁ?? どんなことをやればいいの??
お父さん・お母さんに、元気で元気のある子どもを育てるためのヒントを教えちゃいます。

さあ、子どもたちの輝く未来への扉を開こう!!

神奈川県教育委員会

教育局生涯学習部スポーツ課 TEL 045-210-8378

※神奈川県が進める、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化するための取組です。

対策は？

- 親子ふれあい体操で3033(サンルサンツ)運動※を実践しよう!
- 子どもの生活習慣を改善しよう!
- 「早寝・早起き・朝ごはん」で、

これらは、子どもの自律神経失調症ともいえる症状です。



危険

- 発汗異常。
- 不眠が続く。
- 便秘が続く。
- 下痢が続く。
- おなかや痛い訴える。
- 頭が痛い訴える。
- ぐに「疲れた」という。
- 体温が高い(37℃以上)。
- 体温が低い(36℃未満)。
- ぐにカークンと怒る。
- 落ち着かない。
- 何をしても続かず、集中力や意欲がない。
- 無気力で、動かしにくくしていることが多い。

お子さんにこんな様子はありませんか？

お子さんの様子をチェックしてみよう

【0-5歳児の運動あそび指導資料】前橋 明(わかりのこ)

親子ふれあい体操のススメ

1 生活の中に運動あそびを取り入れよう!
脳や神経が善く発達する時期に、様々な運動あそびを体験させることで、体力の上はもとより、生活リズムの改善や言語能力の発達、知的面での成長にも効果があります。
体温異常などの原因の多くは、遅寝・遅起き・朝食の欠食・運動不足です。子どもに早寝の習慣づけをするためには、運動あそびの時間を増やし、ぐっすり眠れるように疲れを誘発させることが大事です。

2 親子ふれあい体操(裏面)で運動あそびの習慣づけを!



小学生になると、授業以外で1日30分以上・週3日以上以上の運動をしている児童は、体力・運動能力が優れていることがわかりました。運動の習慣づけは、幼児期から続けていくことが重要です。子どもの将来のため、お父さん、お母さんのリフレッシュのため、親子ふれあい体操を習慣づけましょう。
※「神奈川県児童生徒・体力運動能力調査」

神奈川県では、県民の皆さんの健康づくりを進めています。詳しくは県のHPをご覧ください。
3033(サンルサンツ)運動
http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f4424/
子どもの外遊び奨励
http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f6074/
健康つくりに向けた体操推進運動
http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f5888/

*お家で壁や冷蔵庫などに貼って、お子さんといっしょに楽しんでみましょう。

③ メリーゴーラウンド

子どもを抱っこして、腰と背中を手で支え、膝で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてみます。



② スーパーマン

親は、子どもの胸にもももに手をあてて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上下させるので、いっしょに喜びます。



① 高い高い

子どもの大好きなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起こさせます。



④ ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握っていっしょに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大まかに動くとき、子どもは大喜び。両足を広げて、またぎました！

⑤ 手おし車

子どもにとって、腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後ずさりもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。



⑥ 逆さロボット

子どもは、逆さになって、親の足の甲の上に、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。



⑦ 足跳びまわり

親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りで跳び越えて、親の背後をひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦します。



親子あそび体操

対象：幼児・児童（概ね3歳児以上）

食べて、動いて、よく寝よう！

早稲田大学人間科学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

体 | 操 | で | 育 | つ | も | の |

巧緻性や平衡性、敏捷性などの調整力、筋力、空間認知能力、回転感覚や逆さ感覚、支持感覚の向上、親(保護者)と子のコミュニケーションづくりと情緒の開放、感動体験部屋の中で行うときは、窓を開けて風通しをよくして行いましょう。体操が終わったら、手洗いやうがいをして、汗をしっかりふくようにしましょう。

お子さんの成長や体調などに合わせて無理なく行いましょう。

