

10がっ



保健だより

2022.10.1 南青山病後児保育室



### 10月10日はスポーツの日

1964年に開催された東京オリンピックを記念して  
1966年より10月10日は『体育の日』と制定されました  
2000年から10月の第2月曜日へと変更になり2020年に  
体育の日からスポーツの日に改称されています  
『スポーツを楽しむ他者を尊重する精神を培うとともに  
健康で活力ある社会の実現を願う』として制定された国民  
の祝日です

たくさん遊ぼう！

幼児期における運動の意義（文科省）

- 『体力・運動能力の向上』
- 『健康的なからだの育成』
- 『意欲的な心の育成』
- 『社会適応力の発達』
- 『認知的能力の発達』



幼児期は運動機能が急速に発達し多様な動きを身に  
つけやすい時期！  
様々な遊びを楽しんで夢中になっているうちに多様な  
動きを経験します  
日常の中で様々な遊びを取り入れたり楽しくからだを  
動かしたりすることで基本的な動きを身につけやす  
くなります

そろそろ乾燥が気になる季節です！



継続したスキンケアを！

こどもの肌は大人と比べ皮膚のバリア機能が低く外部刺激に敏感です  
特に乾燥する時期は皮膚がかさついたり白く粉が吹いたり…  
悪化すると痒みや湿疹が生じるようになります

スキンケアのポイントは

- \*洗う：たっぷりの泡でやさしく撫でるように洗い泡が残らないように  
しっかり流します
- \*保湿をしてカサカサ肌を防ぎましょう