



保護者の皆さまへ



～小さい頃からの生活習慣がお子さんの健やかな将来につながります～

4～5歳は、様々な面での成長が著しい時期です。運動面では、走ったり跳んだりする能力が発達し、ボール遊びもできるようになるなどの成長が見られ、運動量の増加に伴い、食事の重要性も増してきます。さらに、他人のことを理解し、気づかう能力も発達し、集団生活になじめるようになります。

また、大人の話しの理解力も増して、説明すれば良い悪いの区別も理解できるようになりますが、自分の意思が出てくる時期でもあるので、大人に反抗する姿もみられます。

この時期に、お子さんが良い生活習慣を身に付けられるよう、保護者が日常生活に気をつけるとともに、わかりやすく説明してお子さん自身が納得して取り組めるよう心がけましょう。

未病とは○○○

健康 ← 未病 → 病気

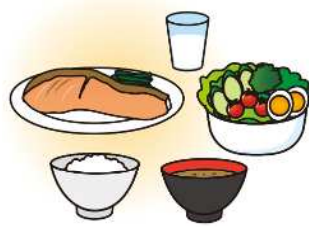
心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化するものであり、その間にある状態を「未病」といいます。

「未病改善」は「食・運動・社会参加」を中心とする生活習慣の改善によって、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていく取り組みです。

！好き嫌いをしない、規則正しい食生活の習慣を水分補給を忘れずに

野菜が嫌い、魚が苦手など、好き嫌いのあるお子さんは少なくありません。無理強いするのではなく、タイミングを変えたり、調理法を工夫するなどして、食べさせてみましょう。また、三食を規則正しくとるようにするとともに、幼児は一度にたくさん食べられないので、軽食的なやつで栄養補給することも大切です。

また、幼児は体が小さく、脱水しやすいので、水分の補給もとても大切です。



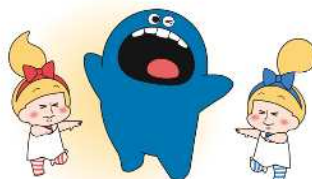
！外遊びで体を動かす機会を

運動能力の発達を促すために、体を動かして遊ぶことがとても重要です。幼稚園や保育所などのほか、安全な場所で体を使って遊ぶことができるよう、時には保護者も一緒に外遊びをするようにしましょう。



！ごっこ遊びで交流を

おままごとや戦隊ヒーローごっこなどで遊ぶことができますようになります。ごっこ遊びは友達との交流や人間関係づくりに役立ちます。

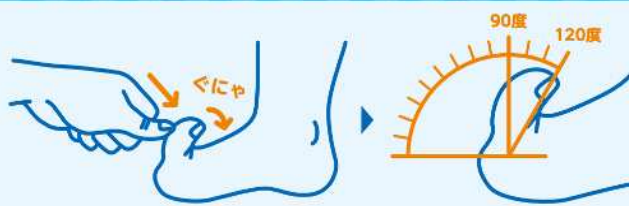


足からはじめる子どもの健康

浮き指に注意

足の親指を甲側に強めに押したとき90度以上曲がったり、反ってしまう場合を浮き指と言います。歩行時も足の指が浮いてしまい、力を入れて歩くことができません。

浮き指になると、姿勢の乱れが生じ、転倒の原因になるなど、悪影響を及ぼす可能性があります。



このように親指が90度以上反ってしまう場合、「浮き指」にあたります。

浮き指には、主に2つの原因が指摘されています。

- ① 外で遊ぶ機会が少なくなるなど、子どもが足を使わなくなった。
- ② 子どもの成長を見越して、足のサイズよりも大きい靴を選ぶ。

浮き指の予防、改善のためには？

● 予防のためには、外遊びの機会を増やしましょう。
 お子さんの足のサイズに合った靴を選ぶことも大切です。「どんどん成長するので大きめの靴を選ぶ」ということはありませんか？靴が脱げやすくなり、無意識に足の指に力が入ることで浮き指の原因になるとともに、転倒による怪我等につながる可能性があります。

- 浮き指には、次の運動を行うと効果的です。
- ① 片足で立ってバランスをとる
 - ② つま先立ちをしたりする体操をする
 - ③ 足でジャンケン
 - ④ 足の指でビー玉をつかむ



神奈川県

子どもの未病対策

4,5歳児向け



かなかな練習帳



今から始めよう!!



バランスの良い食事



運動や外遊び



友達や家族との交流

できているかな？ おうちのひととかがえてみよう！！



ぼくたち、わたしたちのからだは
たべものからつくられるんだよ。
じょうぶでげんきなからだを
つくるには、たべものがとても
だいじなんだ。



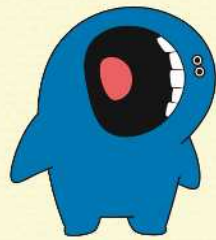
できているかな？

できているなら○、
できていなければ×をつけてみましょう。

- あさごはんをたべているかな
- すききらいしていないかな
- おやつをたべすぎていないかな
- よくかんでいるかな
- たのしくしょくじしているかな



げんきいっぱいからだを
うごかすと、ごはんもちゃんと
たべられるよね。
かけっこやボールあそび、
いろんなことができるよ
たのしいよね。



できているかな？

できているなら○、
できていなければ×をつけてみましょう。

- からだをうごかしてあそんでいるかな
- テレビはじかんをきめてみているかな
- たのしくそとであそべているかな
- からだをうごかしたあとに、
のみものをのんでいるかな



かぞくやともだちと
たべるごはんはおいしいね。
ともだちといっぱいあそべると
いいよね。

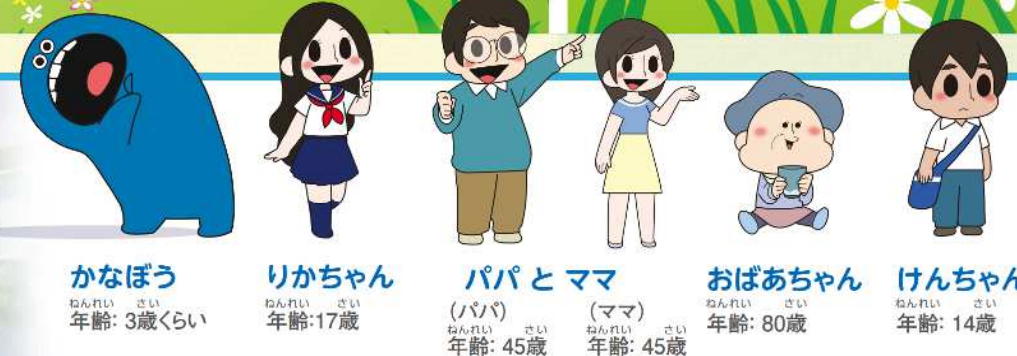
できているかな？

できているなら○、
できていなければ×をつけてみましょう。

- かぞくやせんせいにあいさつできているかな
- ともだちといっぱいあそべているかな



かながわ 人物紹介



かなぼう
ねんれい さい
年齢: 3歳くらい

りかちゃん
ねんれい さい
年齢: 17歳

パパとママ
(パパ) (ママ)
ねんれい さい
年齢: 45歳 年齢: 45歳

おばあちゃん
ねんれい さい
年齢: 80歳

けんちゃん
ねんれい さい
年齢: 14歳

詳しくは
webで!



はやね、はやおきしよう。

できているかな？

できているなら○、
できていなければ×をつけてみましょう。

- よる9じまでにおふとんにはいつているかな

