

健康 だより

【執筆者】

地域包括支援センター業務係
理学療法士 鈴木 怜生



「子どもと一緒に運動を！」

近年、スマートフォンやタブレット、ゲーム等が普及し室内遊びが増え、外で遊ぶ時間が減少し子どもの運動能力は年々減少していると文部科学省より報告されています。

さらには、新型コロナウイルス感染症による外出自粛も大人だけではなく子どもの運動発達にも悪影響が及ぼされます。運動不足により体力や姿勢を保つ体幹筋の筋力が落ち長時間座って行う授業が苦痛になってしまい勉強に対する集中力も低下してしまうことが懸念されます。

運動不足の原因は他にも「遊ぶ仲間が近くにいない」「公園などの遊び場の減少」などの環境的要因も挙げられます。

子どもの運動能力向上には日常での「運動する習

慣作り」が不可欠であり、それには子どもだけではなく両親も一緒に運動を行い家庭と連携して取り組むことが大切です。子どもは人の真似から学ぶ特性があるため、両親も子どもと一緒に本気で遊びを楽しむことにより子どもの好奇心を育み、運動を自発的に行う習慣が身につけやすくなります。

室内でもYouTube等を見ながら親子で「体操・ダンス」や綱引きをタオルで代用した「タオル引き」も効果的です。全身の筋力を使うと瞬発力やバランス能力も鍛えられます。行う際は、周りに物が無いことを確認し安全に配慮して行ってください。

必ずしも強制はせず自発的にやることを大事にし、子どものしたい運動・遊びを親子で楽しむようにし運動能力を伸ばしましょう。

今月の あなたのしあ

「さるふつクイズ」 さるふつにまつわるクイズです！

先月の答え

- ◎縦の答え
- おばけやしき
 - はなびたいかい
 - おちゅうげん
 - どようのうしのひ

- ◎横の答え
- ほんおどり
 - ひやしちゅうか
 - たこやき

キーワードを並び替えよう

答え **い こ い の ゆ**

初級編

- 芦野で育てられているくだものはなに？
- ソフト貝柱を食べてひとこと。「食ってみな？○○○！」
- さるふつむらのシンボル。ナナカマド、コケモモ、あとひとつは？

中級編

- さるふつ牛乳を作っている施設の名前は？
- さるふつアイスの味は何種類？
- 一直線に続く道路が有名な観光スポットは？

上級編

- さるふつむらの観光大使は誰？
- さるつぷの体重はホタテ何枚分？
- さるつぷの特技はダンスとなに？

※答えは来月号で発表します

「ちょこっとメモ

「学校でも家庭でも、 ICT機器の正しい利用を！」



【執筆者】

教育委員会
総務・学校教育係
成田 永遠希

GIGAスクール構想に伴う機器整備は、猿払村は、本来、4カ年をかけて段階的に行う予定でした。感染症による学校の臨時休業等に対応するためとして、昨年度ですべての児童生徒1人1台のタブレット端末の導入と、学校内の無線環境の整備を行いました。

1人1台のタブレット端末導入にあたり、村内の各学校の代表の教員と教育委員会で構成する「情報教育推進委員会」において機器の選定を行いました。「直感的な操作ができる」「児童生徒・教員が一番使い慣れている」ことなどを理由に、iPadの導入を決めました。4月から各学校では、教科や学年を問わずiPadを活用した授業や活動が実施され、児童生徒はもうiPadの操作にすっかり慣れ親しんだ様子

が見られています。今後感染症の影響による学校の臨時休業や学級閉鎖などが発生した場合は、iPadを使った「オンライン授業」が実施できるよう、準備も各学校で取組んでもらっています。

これからの時代はパソコンやタブレットなどの「ICT機器」を利活用する力は不可欠なものです。一方で家庭ではスマホやタブレットなどの所有がどんどん低年齢、長時間のゲームや動画視聴をする傾向が見られています。その影響で、家庭学習の時間は減り、視力低下の健康面も問題視されています。学校ではルールを決めて「正しく」ICT機器を使うことを話し合っています。是非、家庭でも子どもと一緒に利用のルールを話し合い、正しく機器を使ってほしいと思います。

輝くさるふつキッズ

みなさんから応募のあった、8月生まれのお子さんを紹介します。1歳～6歳までの猿払村に住んでいる子どもが対象です。FacebookやInstagramから応募ができますので、お気軽にご応募ください。 ※毎月15日が締め切りです



佐藤 ひまりちゃん(1)
2020年8月4日生まれ
保護者：佐藤 翼さん



白川 莉望ちゃん(5)
2016年8月19日生まれ
保護者：白川 祐さん

「輝くさるふつキッズ」 ご応募お待ちしております！

■応募方法

- 役場への持ち込み
・写真のデータを役場までお持ちください。
- SNSからデータ送信
・猿払村公式Facebook、Instagramのメッセージ機能から写真を送ってください。

詳しくは下のQRコードにアクセスください。



※掲載年齢は、誕生日以降の年齢です