

にこにこ 保健だより

認定こども園 あけほの愛育保育園
2020年4月 日 (No. 1)

年間保健行事予定について

- 5月、6月に予定しておりました内科健診、歯科検診は日程変更となります。また日にちが確定しましたら、ご連絡いたします。

※身長・体重測定は毎月実施しています。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、子どもたちは室内で過ごす時間が多くなり、運動不足やストレスの増加が懸念されています。

今回は、家庭で出来る運動不足解消、ストレス発散の運動をご紹介します！！

新聞紙であそぼう！！

ひらひら～♪
新聞紙キャッチ！！

はさんでキャッチ！！

まずは新聞紙一枚を半分に破り、くしゃくしゃにして広げて紙を柔らかくします。

足ではさんでキャッチ！！

投げ上げて～

最後はビリビリに破きぱあっと投げて・・・
ストレス発散！！！！

素早く座って足先ではさんでキャッチ！！

不規則にひらひらと落ちてくるのでよく見て集中！キャッチできるかな？

その他にも・・・
足で蹴ってリフティングをしたり丸めてキャッチボールをしたり・・・
お子さまとたくさんアレンジをして遊んでくださいね。

保育園では、ご家庭でお楽しみ頂けるよう、動画や情報コンテンツ、レシピなどを一斉メールでご紹介し、ホームページにもアップしています。ぜひご覧になって下さいね。