

# きこりん だより

2023.10.5 No.73



## 「毎日、合計 60 分以上」



先日偶然、芝生の上を裸足で駆け回り遊んでいる微笑ましい親子の姿を見かけました。この頃は、外で遊ぶ子どもの姿をみかけることは珍しくなりました。

「毎日、合計 60 分以上」とは、文部科学省の「幼児期運動指針」や、日本体育協会（現日本スポーツ協会）の「子どもの身体活動ガイドライン」で推奨している、からだを動かす時間です。この「毎日、合計 60 分以上」の身体活動は、世界保健機構（WHO）をはじめ、イギリス、カナダ、オーストラリア、アメリカ、シンガポールなど多くの国でも、幼児を含む子どもの心身の健康的な発達の為に推奨している、身体活動の目安の時間です。



幼児期は、神経機能の発達が著しく、運動を調整する能力が急速に向上します。からだの基本的な動きを身につけやすい時期であるため、この時期にさまざまな運動（遊び）を経験することが推奨されています。なかでも外遊びは、歩く・走る・跳ぶ・登る・ぶら下がる・回るなどのさまざまな動きを経験できるため、基本的な動きを身につけるのに適しています。また友達と一緒に遊ぶなかで、遊びの工夫や、ルール決めなどを通じて子どもの意欲や協調性・社会性も育まれていきます。

現代の便利で快適な日常生活では、歩くことをはじめ、からだを動かす機会が減少しがちです。幼児の場合、平日は、保育園や幼稚園でからだを動かす機会が多くありますが、ご家庭でも、お休みの日などに、お子さんと一緒にからだを動かす時間を作ってみたいと思います。子どもの頃に遊びを通じてからだを動かす楽しさを知り、習慣化することは、将来にわたって健康な生活を送ることの基盤にもなります。



子どもの応急対応「こんなときはどうする？」  
が開催されました！



ファミサポ会員さん、学童指導員さん、シルバー人材センター会員さん、民生児童委員さんなど20名の方が参加されました。

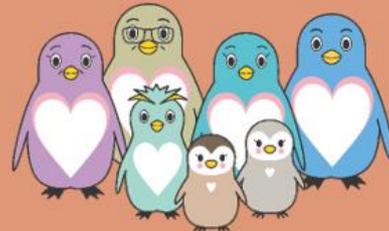


奥多摩消防署の山田救急救命士による講義のあと、4班に分かれ救急係のみなさんから、乳幼児の誤飲除去や心肺蘇生法、AEDの使い方についてご指導があり、全員が体験しました。参加者からは、「大変良かった」「わかりやすかった」「勉強になった」と大好評でした。



10月と11月は「<sup>さとおや</sup>里親月間」です！

親の病気や離婚、虐待などさまざまな理由により親元で暮らすことのできない子どもが、都内に約4000人います。そのような子どもを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てるのが「里親」です。



東京都里親制度普及啓発キャラクター  
「さとペン・ファミリー」



お知らせ

10月28日(土)、町の「ふれあいまつり」に、きこりんが出店します。

スーパーボールすくい(無料)のコーナーもあります。

ぜひご家族で遊びに来てください。



発行：子ども家庭支援センター・きこりん 奥多摩町小丹波 108 番地

TEL：0428-85-2611 相談専用：0428-85-1788

相談専用メールアドレス [kikorin@town.okutama.tokyo.jp](mailto:kikorin@town.okutama.tokyo.jp)