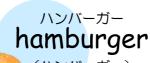
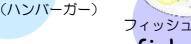


ベンジャミン先生の「エンジョイ☆イングリッシュ」の中から 簡単な英語を紹介します。今回は「food(食べ物)」です。おうち でぜひ使ってみてください。











(魚料理)

rice (ごはん)





Theme of this month

《 food 》



chicken



ログさんちでは、毎月「エンジョイ☆イングリッシュ」を開催しています。簡単な単語を使った手遊びや 童謡などを通して、楽しく英語にふれあうことができます。乳幼児期から参加してみませんか?

# ほけんだより

## 運動不足

# 運動不足で起こること

### 運動機能の低下

瞬発力が低下して転びやすくなり、けがをしやす くなる。

#### 小身への影響

- ストレスから、イライラしてかんしゃくを起こし やすい。
- 日中に体を十分に動かさないために、寝つきが悪 くなる。

#### 肥満

- 子どもの頃に運動習慣がないままでいると、体を 動かすことがおっくうになり、肥満が進む。大人 になると生活習慣病になりやすくなる。
- ・新型コロナウイルス感染症などに罹患した場合、 重症化のリスクが高くなる。

#### 体の発育への影響

- ・筋力が低下する。
- 持久力がつかない。
- 骨の強化ができない。
- ・心肺機能の向上など、健康な体づくりが十分にで きない。

### 冬の外あそびのポイント

#### ○できるだけ薄着にさせる。

厚着だと体を動かしにくく、それがけがにつながる ことも。季節を問わず、日常的に薄着で過ごすように する。また、厚着だと汗をかきやすく、風邪やあせも の原因にもなる。

#### ○1 時間くらいは外であそぶ

最低でも 1 時間は、外で過ごす時間をつくるように する。午前と午後で時間を分けて合計 1 時間にしても、 よい。

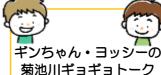
#### ○暖かく過ごしやすい時間帯に

外あそびは、気温が高い 14 時前後の 1 時間が適し ている。お散歩なども、その日の天気や気温を考慮し て、できるだけ過ごしやすい時間帯を選び、子どもを 外に連れ出すのがよい。

#### 子どものビタミン D 不足が問題に!?

紫外線を過剰に避ける生活習慣によって、ビタミン D不足の子どもが増えている。骨の成長障がいや筋力 の低下、免疫力の低下につながるので、冬なら日光の 紫外線を1日1~2時間の日光浴が必要。室内でガラ ス越しで日光に当たってもビタミンDは生成されない

参考文献: 保育がひろがるアイディアマガジン プリプリ 2022 年 12 月号(世界文化社)



第25回

◆ドンコ◆



ドンコは体長 15~25cm程度、新潟、愛知、長野から西に 生息しているよ! 石や落ち葉の下など身を隠せるところにじ っとして暮らしていて、身動きが鈍いところが名前の由来にな っています。5 月~7 月頃に卵を産むけど、石の下で卵を守る ので、ムギツクに託卵されたり、ヒレに二枚貝の卵がついたり もするんだ。

11月の自然くらぶでは、紅

葉の森でフィールドゲームの

「落ち葉の窓」を行いました。葉っぱの形でくりぬいた黒 い画用紙に赤いモミジや黄色のイチョウなど好みの落ち葉 を裏から貼り付けると、きれいな作品の出来上がり!太陽 にかざして見るととってもキレイでした。また落花生の収 穫もして、最後に冬のお楽しみ、たき火でサツマイモやマ シュマロを焼いて食べました。子どもたちは待ちきれない ようすで、ホクホクのあまーい焼き芋とマシュマロを口いとうれしそうに言っていました。ビニール袋に仕分 っぱいにほおばっていました。





#### 自然くらぶに参加された方の感想

- ・初めての焼き芋で、子どもがうれしそうで良かっ たです。味もおいしくて楽しめました。
- 初めて落花生の収穫をさせていただき感動しまし た。焼き芋も今まで食べた芋の中で一番おいしくて びっくりしました。
- 落花生は自分には固くて食べられないと分かって いたようで「パパとママに食べてもらうんだー!」 ける作業も気に入って進んでしていました。





## わらべうたのすすめ

Vol.13 なべなべそこぬけ

おなべがぐつぐつ、なにができるかな?くるっと回って、はい、できあがり!

2人で向かい合って、手をつないで遊びます。大人と子どもで遊ぶときは、大人がひざをついて遊びます。

#### 1. なべなべそこぬけ そこがぬけたら



つないだ手を大きく左右 に振る。

◆あそびのワンポイント

• 「煮えたかな?」 「煮えたかどうだか食べてみ

よう」などのかけ合いをすると楽しいですよ。

# 2. かえりましょ



つないだ片方の手を上げ、 輪の中を2人でくぐって 背中合わせになる。

# そこがぬけたら

3. なべなべそこぬけ



背中合わせのまま、つない だ手を大きく左右に振る。





つないだ片方の手を上げ、 輪の中を2人でくぐって 元に戻る。



## 玉名市子育て応援サイト「たまログ」 http://tama-log.org

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。 各子育て支援センターの1月の活動予定も見ることが

たまログURL QR コード できますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ

検索