



5月 たかのす子育て支援センター

子育て支援センターは親子の遊び場！情報交換の場としても利用できます。お気軽にどうぞ！！

日	月	火	水	木	金	土
					1 	2
3 憲法 記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11 	12	13	14  計測する際に敷く タオルをご持参ください	15	16
17	18  子育て相談日 10:00~11:30	19	20	21  身体計測日 9:30~	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	 お花で手形アート週間					

そろそろお外であそんでみようかな・・・でも外遊びってどうすればいいの?!

外遊びとひと口に言っても、その内容は多種多様。走ったり、ボールで遊んだり、すべり台で滑ったり、何でもOKです。実は、その多様さがポイントなのです。いろいろな動きをして、そのときどきでたくさんの経験をし、考えることでたくさんのメリットが生まれるのです。

◆体の発達を促す
さまざまな動きを経験することで、体の筋肉がバランス良く鍛えられるとともに、心肺機能、骨の形成などの発達にも良い影響を与えます。また、疲れるまで遊ぶことで体力がつかますし、夜しっかり眠ることができるので、健全な生活リズムを保ちやすくなります。

◆体と脳の発達が精神的成長、学習能力向上につながる
大人も、仕事で疲れたときに軽く体を動かすことで、頭がスッキリすることがありますよね。つまり、体を動かすと脳に刺激を与えることができるのです。

◆脳の発達を促す
興奮したり、興味をもったりして、思いっきり体を動かすことで、あらゆる神経が刺激されて脳の前頭前野が活発に働きます。前頭前野は意思や集中力、がまんする力をつかさどるところです。幼児期に前頭前野を活発に働かせることは、お子さまの精神的な落ち着きや集中力につながります

◆コミュニケーション能力向上にもつながる
公園や遊べるスペースにはさまざまな年代のお子さまがたくさん遊んでいます。初対面でも楽しくみんなで遊ぶことで、コミュニケーション力が育まれます。ただし、無理に「一緒に遊んでくれば」と言わないようにしましょう。緊張して楽しく遊べなくなってしまうことがあります。

利用時間	9:00~15:00	利用日	月~金曜日
住 所	砺波市鷹栖 1055-1	T E L	(0763)23-4288