



さわやかな新緑の季節となりました。初夏の陽気の日もあり、次々に花が咲き、咲いたばかりの草花に誘われるように蝶や虫たちも出てきました。

さあ！外へ出て、体いっぱい初夏を体感しましょう！！

☆外遊びって素晴らしい☆

外遊びには子どもの心身を健康に育てる「太陽の光」と「暑さ、寒さ」「自然とのかかわり」があります。また、運動の質と量という点でも外遊びは優れています。

いちょうの広場 5月の日程

5月16日(木)

大きくな〜れ(身体計測)

AM10時半から11時半まで

外遊びをたっぷりしている子は、...

- ・よく眠る子に育ちます

昼間日光を浴びると、夜ぐっすり眠るためのメラトニンがよく出ます。

- ・運動により脳も育ちます

歩いて走って登って降りて、起きている間中動き回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

- ・豊かな感性が育ちます

風を気持ちいいと思い、水を見つけたら駆け出していく。そんな自然大好きな子に育てたいですね。

外遊びには欠かせない！良い靴の選び方



★指先の余裕(捨て寸)は1cm以上は不要。大きすぎると子どもが歩きにくく危険です。

★靴は服を同じ感覚で「お下がり」することは好ましくありません。どうしてもお下がりの靴を履かせたい時には、前の子の歩き癖で靴が変形していないか、よくチェックしてあげてください。

★半年に一度は靴が小さくなっていないか点検してあげましょう。

★通気性のあるもの、洗濯の出来るものの方がいいでしょう。