

## はぐ便り

2017年  
11月号

盛岡の街にも雪がちらつく季節になりました。  
風邪やインフルエンザの流行の兆しも、聞かれるようになってきましたね。  
この冬も、子どもたちを心も体も健康で元気に過ごさせたいものです。  
子どもには、病気を予防したり、病気と闘ったりする**免疫力**が備わっています。  
そのため、日常生活の中で、免疫力が上がるような過ごし方が大切になってきます☆

↑ 子どもの免疫力を上げる  過ごし方で大切なことは…

病気にならない体づくりに大切なのは、心の在り方だともいわれています。また、ふか見其に「どうしようもない子」「ダメな子」と言われて育った子どもは、自然治癒力が弱くなっていくともいわれています。子どもは、自分を否定するような感情や言葉に、敏感に反応するためです。

 おも  こども  も **笑顔**  かい  ぱい  になる体験や言葉かけを、心がけましょう。  
子どものもつ自然治癒力を高めてくれます。

 「歩くこと」のすすめ

歩くことは、足や心臓を鍛えてくれます。しかし、遊び場の不足や自家用車の使用などにより、歩く機会が不足しています。この不足が体力の低下の原因の一つともいわれています。

足の裏、土ふまず、拇指(足の親指)に刺激を与えることが大切です。そのために、意識して大いに歩かせたり、外遊びをさせたりしましょう。

 「外遊び」のすすめ

子どもにとって、遊びは健康な体づくりの土台。遊びには、何が起きるか予測できない要素があります。走ったり、転んだり、相手の動きに合わせて重かったり、全身の筋肉をまんべんなく使い、体を対応させることができます。

 「手を重くかす遊び」のすすめ

手と脳は連動していますから、手を積極的に重くかすと脳も活動を始めます。手を使えば使うほど脳に刺激を与えます。手を重くかす遊びを取り入れたり、遊びの感覚で家事を教えたりしましょう。家の手伝いは、手先を使うことだけでなく、その中でさまざまなことを親から自然と学び、習得する大切な機会です。さらに子どもにとっては、大人になった気分を味わえる遊びの一つです。

**「足」は第二の心臓、「手」は第二の脳**

参考文献『免疫力をあげる子育て法』実業日本社  
著者・安保徹、西原克成、真弓定夫

**「親」**

という漢字は、「子どもを見守ること」を表します。

「親」という漢字は、木の上に立って見ると書きます。

子どもがやろうとしていることに、何にでも手を出して助けけるのではなく、子どもの可能性を信じて、じっと見守り、子どもの意欲を損なわないように、手助けしたり、応援したりしましょう。

見える愛 見えぬ愛 浴び 子は育つ

50号目の盛岡市家庭教育情報通信です。  
次号は、12/14頃発行予定です。

家庭教育情報通信「はぐ便り」2017年11月号(通号第50号)

平成29年11月20日発行

発行者・問い合わせ先:盛岡市教育委員会生涯学習課

住所 〒020-8532 盛岡市津志田14-37-2

TEL 019-639-9046(直通) FAX 019-639-1516

メール edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

●バックナンバーは市のホームページで見ることができます。