

# ほけんニュース

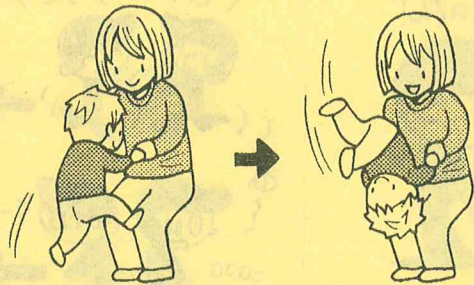
## 体がぽかぽかするよ！

### 親子で一緒に体を動かそう

寒い時期は、室内ですごす時間が長くなりがちです。また、体を動かす機会も減ってしまいます。そこで、親子で室内でもできるいろいろな遊びや運動を紹介しましたので、一緒にやってみてください。

#### やってみよう！

##### ぐるりんば



おとなと子どもで向かい合って、両手にぎります。子どもはおとなの太ももを登って、ぐるんと後ろ回りをします。

##### おしりたたき



向かいあって手をつなぎます（右手同士、または左手同士をつなぐ）。自分のおしりをたたかれないように逃げながら、片手で相手のおしりをたたきます。

##### 丸太倒し



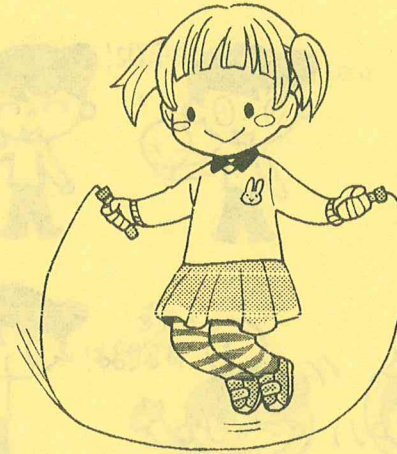
おとなは仰向けに寝て、足を垂直に立てて、両手は床面につけ、足が倒れないように支えます。子どもは、おとなの足（丸太）を倒すようにします。

##### 手押し車



おとなが子どもの足を持ちます。子どもは手だけで前にすすみます。持ち上げる足の高さを下げると歩きやすくなります。

## 冬の外遊び、なわとびにチャレンジ！



冬の外遊びで、なわとびをやってみましょう。なわとびをすると、体もぽかぽかしてきます。なわとびは手軽に1人でも遊べますし、大なわとびなどをすると複数で楽しむことができます。

なわとびは、個人差が大きい遊びですが、1回うまくとべるようになって、もっとやろうという気持ちを持つことができます。おとなも一緒に遊ぶと子どもたちのやる気にもつながります。

## 花粉症の季節が始まります！

花粉症の季節が始まります。花粉症は、おとなばかりでなく、幼児でも多く見られます。花粉症の人は早めに病院に行くなどの対策をとり、花粉に触れる機会を減らすようにしましょう。

### 外出時には



外出する時には、マスクや帽子、眼鏡などを着用して、できるだけ体内に花粉を入れないようにしましょう。

また、上着などはつつつした素材のものを着て、付着する花粉を少なくしましょう。

### 帰ってきた後には



外から帰ってきたら、家に入る前に外でできるだけ花粉を落とします。また、手洗いやうがいを行い、顔を洗って花粉を洗い流しましょう。





