岡山大学病院ますかっと病児保育ルーム　Newsletter

VOL. 27（2025．5）

新年度がスタートして、早くも一ヶ月。少し、疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、過ごしていきましょう。幼児期は身体の発達が急速に進む時期であり、毎日の運動がとても大切です。今回は親子ふれあい体操の一部を紹介します。子どもとスキンシップをはかり、ゴールデンウイークなどのお休みを利用して、心身ともにリフレッシュしましょう。

体操は良いことがたくさん

- 道具も必要なく、体だけを使って運動ができる。
- 子どもが親をひとり占めできる。（心の居場所づくり）
- ふれあうことで親子のコミュニケーションに役立ち、言葉の発達につながる。（社会性づくり）
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる。（学力向上）
- お金をかけずに、体力づくりができる。（体力向上）

体操の一例

親子ペンギン

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握って一緒に動きます。
前方や横方向、後ろ方向へと移動します。大股で動くと子どもは大喜び。

両足くぐり

両足を揃えてV字になります。子どもは親の両足の下をくぐり抜けます。

跳び越しくぐり

子どもは座っている親の足の上を飛び越えた後、今度は浮かせたお尻の下をくぐり抜けます。

おしりたたき

子どもと手をつなぎ、お互いにもう一方の手で相手のお尻を叩きます。自分のお尻も叩かれないように逃げましょう。

- 少しの時間でも十分です。
- 難しく考えないで体を動かしてみましょう。
- 5分でも、10分でもその時の気分や子どもの様子を見て、合ったものを選びましょう。
- 周囲のものに気をつけて、安全に行いましょう。
- 就寝前の運動は、体温を上げ、眠れなくなるので夜の運動は控えましょう。

利用定員、開設時間等

〇利用定員　6人
〇対象児童　生後6か月から小学校6年生まで
〇利用時間　月曜～金曜日
　午前8時00分～午後5時30分まで

お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1　歯学部棟3階
ますかっと病児保育ルーム
TEL 086-235-7301

ホームページはこちら