



令和5年1月31日  
認定こども園どんぐり  
看護師 大久保  
古川

1月は園庭に雪が積もり、雪遊びを楽しむ子どもたちの元気な声が響いていました。冬の外遊びには子ども達の心と体に良い影響がたくさんあります。今回は、外遊びの効果について記載致しますのでご参照ください。冬の感染症を寄せ付けない、丈夫な身体づくり・体力作りが出来ると良いですね。また、いのちの安全教育について記載しています。

## ♀外遊びの効果♂

- ① **体力向上**・・・外でからだを思いっきり動かして遊ぶ事で体力は向上し、身体が強くなる。
- ② **五感の発達**・・・雪や氷など、自然とたくさんふれあい、自由に遊ぶ事で、五感は健やかに発達し、感性が豊かになる。
- ③ **精神の安定ストレス軽減**・・・適度な運動と日光浴でセロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）が脳内に分泌、活性化され、心の安定につながる。
- ④ **生活リズムが整う**・・・午前うちに日に当たることで食欲や集中力が向上し、一日元気に過ごせ、さらにメラトニン（睡眠に関わるホルモン）が脳で分泌され、夜ぐっすり眠ることが出来る。
- ⑤ **骨を丈夫にする・感染症を予防**・・・日に当たることにより皮膚でビタミンDが合成され、骨を丈夫にする。ビタミンDの免疫を調整する働きにより、風邪やインフルエンザ気管支炎、肺炎などの感染症発症の予防、悪化の予防になる。

※日光浴に関しては15分程度の時間でも効果があると言われています。

## ♥いのちの安全教育について♥



今、文部科学省では「生命（いのち）の安全教育」を推進しています。これは、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう指導する内容になっており、2021年4月から推進し2023年度から全国で本格実施されることになっています。幼児期の主な内容は、「水着で隠れる部分と口（プライベートゾーン）は自分だけの大切な所だと知る」「相手の大切な所を見たり、触ったりしない」等となっています。当園でも園生活の中で繰り返し、場面場面で子どもたちに伝えていけるよう、子どもを守る性教育について研修で学びました。1月、七飯町から安全教育に特化した絵本「おしえて！くもくん～プライベートゾーンってなあに？～」が配布され、くま組さんで読み聞かせをし、プライベートゾーンは自分だけの大切な場所であること等お話をさせて頂きました。くま組さんみんなが真剣にお話を聞いてくれていましたよ(o^ー^o)。今後も年齢にあわせてプライベートゾーンを内容に含む絵本を読み聞かせする等して、いのちの安全教育を行っていく予定です。

親御さんや兄弟であってもプライベートゾーンを断りなく触ったり見たりしないのは同様です（お薬を塗る時や排泄援助も一声かけてから）。触れ合いの一環として、可愛くて触りたくなること等あるかもしれませんが、親が意識して線引きしてあげないと、プライベートゾーンを勝手に触るのが「好き」の表現だと教えてしまうことになりかねません。お家でもお口と胸と性器は自分だけの大切な場所であることを伝えてあげて下さいね。以上の教育活動に、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。

