

健全育成シリーズ (112)

運動好きな子に



秋は、運動に適した季節ですが、子供達の中には、運動が嫌いな子もいます。理由を聞くと、「かったるい」、「面倒くさい」「走るのが遅いから」、「皆ができて自分だけできないから」など様々です。

子供が運動に親しみ、楽しんで体を動かす子になつてほしいと願う親は多いはずですが、幼児期の運動体験を大切に小さいころ、よじ登る、ぶら下がる、飛び下りるなどが含まれる遊びや親と一緒に遊んでくれた中で運動体験を多く重ねることで、ある程度まで運動が得意な子になれます。逆に家の中が好きで運動体験が少なくいと運動が苦手になりやすくなります。

運動好きな子と運動嫌いな子
運動好きな子供は、朝も早くから学校に来てサッカーや野球をしたり、ドッジボール

をしたりして、始業前の時間を過ごし、休み時間も待ちかねたように外に飛び出し遊ぶことが多いです。そして、休み時間が終わる教室にかえって来る時は、楽しく運動したことの実感に満たされています。

反面、運動嫌いな子は、教室内で本を読んだり絵を描いたり、おしゃべりをしたりして時間を費やすことが多くなります。また、友達も固定化しやすくなつてしまします。

子供がする運動の特徴

子供がする主な運動の特徴をまとめてみると以下の四つになります。

- ①まずは「走る」ことです。実際の運動能力の中で最も評価されがちです。速ければ友達からも一目おかれるし、遅ければ子供の中の評価も低くなり、運動への苦手意識も高くなつてしまいがちになります。
- ②「とびばこ」、「鉄棒」のようにできる、できない、のどちらかにはっきり分かれてしまふものがあります。がんばってもできない、どうしてもつらい、やりたくない種目になりがちになります。
- ③「ドッジボール」などのボールゲームは、ある程度うまい人のペースやリズムについていけないとおもしろくないし、つらい、痛いという思いもしてしまします。

④球技やリレーなどの集団スポーツでは、チームへの気兼ねや自分のミスがそのまま勝敗に出ることへの不安などから運動の苦手な子供には嫌だと感じてしまうのも多いようです。

個人でできる種目から

運動が苦手な子供には「水泳」などの個人競技が向いているのではないのでしょうか。相手との接触やぶつけ合いをせずに自分のペースやリズムででき、つらければ休みながらやれるものがよいと思われまふ。まずは、個人で行うものから始めて、体を動かすことの楽しさ、爽快感を経験させ、時間をかけて徐々にボールゲームなどの集団でできるものへと発展させていくことが望ましいと思ひます。

家族でいっしょに運動を

家族でそろつてするスポーツとしてあげられるものには、「キャッチボール」、「バドミントン」、「水泳」、「サイクリング」、「テニス」、「山登り」などがあります。家族でスポーツに汗を流すことも子供を運動好きにするにはよい方法です。この秋、多くの子供が運動に親しみ、楽しんで体を動かすよう家族で運動をしたり、運動嫌いな子を運動に誘う配慮も親として大切なことだと思ひます。

伝言板

大月保健所

大月市大月町花咲1608-3
☎(22) 7824

乳幼児の事故に御用心

子供のいる生活には必ずある「ヒヤッ」とする瞬間。タイミングや状況が少しだけ違つていたら命に関わる大事故になりかねません。子供達の大事な命や健康を守るため、次の事に気を付けてください。

乳幼児の事故防止十力条

- ①タバコや異物の放置は誤飲の元
- ②浴槽の水は抜いておく
- ③火の元の確認を厳重に
- ④窓際・ペランダは整理整頓
- ⑤自動車内に一人にしない
- ⑥チャイルドシートの習慣を
- ⑦子供が静かなときこそ要注意
- ⑧二度ある事故は三度ある
- ⑨まだまだ出来ない油断は禁物
- ⑩慣れない場所では要注意

※子供の発達に応じて起こりうる事故を予測し、大人が先回りして予防策を講じておくことが重要です。気づいたことは即実行し、大切な子供の安全を守つてあげてください。

臓器提供意思表示カードへの
ご記入・携帯をお願いしします

○臓器移植は、臓器の機能が低下したり、不全状態になつてしまった方のためのも一つの根治療法です。日本では、数多くの方が移植を希望しながら亡くなられています。

○意思表示カードの書面に表示された本人の意思の確認と家族の承諾がなければ臓器の提供はできません。

○意思表示カードは、脳死後・心臓停止後の臓器提供の意思の有無、提供時の臓器の種類などを記入するようになっています。

本人に臓器提供の意思があつてもカードがないとその確認ができまふ。必要事項を記入したカードの携帯をお願いします。

※「いのちのりレー・ボランティア」の募集を引き続き行つていきます。ボランティアに興味のある方の応募をお待ちしています。

臓器提供意思表示カード



あなたの意思表示ありがとうございます。このカードは常に携帯してください。
厚生省・(社)日本臓器移植ネットワーク
ドナー情報用全国共通連絡先: 0120-22-0149