

# ほけんだより



病児・病後児保育「みどり」  
令和7年2月発行

今月のテーマは「**あるく健康について**」です！

## 歩くことで育つ子どもの心とからだ

自然を感じたり、地域と触れ合ったりしながら歩くことで、  
子どもの体力や知力、感性などの能力の発達を助け、  
伸ばしていく効果があります。

### 一緒に歩けばいいこといっぱい

車や電車、バスなどの移動手段の便利さと引き換えに子どもの歩く時間が減っています。そのために運動能力に大きな影響を与える土踏まずが作られないまま成長する子どもの数も増えていきます。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏の刺激によって脳の血流も活発になります。歩くことのメリットを知り、子どもと一緒に歩くことを意識してみてください。

生き物や草花を観察する、土や水に触る、匂いをかぐ、音を聞くなど  
子どもは小さなことでも興味を示し強い刺激を受けます

ちょっとした段差を乗り越えてみたり、時には転んでしまったり。  
室内ではできない動きを取り入れる事ができるので、運動能力を高めるのに効果的です。



散歩をすればリラックス効果もあり、  
子どもとのコミュニケーションを増やすことができます。

近所をゆっくり歩いていると人とのかかわりも増えます。  
あいさつをする機会も増え、社会性が身に付き人とのつながりを意識することができます。

### 歩くことの効果

骨や筋肉を強くする      脳の血流をよくする

土踏まずがあるしっかりした健康な足

ストレス解消      安眠      肥満防止

