

ひまわりだより



病児・病後児保育室「ひまわり」をご利用いただきありがとうございます。

外出自粛が明けて、ケガなどをする子、フレイル（虚弱化）状態の子が今年はとても多いと、当室回診の際に話していた医師の言葉が印象に残っています。この冬、体力の低下は保護者の方も気がかりではないでしょうか。

体力ってなに？

体力があるというスポーツの後に疲れ知らずな人というイメージがあります。行動するための体力「行動体力」と、もう1つ健康維持のための体力「防衛体力」の2つが体力の定義とされています。「防衛体力」は文字どおり、いろいろな病原菌に対する免疫力、外からの刺激に柔軟に適應する適應性、内部を一定の環境に維持する力などの働きによって健康を守ろうとする体力です。防衛体力をつけるためにもからだを動かすことが大切です。

1日合計60分以上を目安に体を動かそう

乳幼児期はとくに運動機能が急速に発達する時期です。60分以上の運動はあくまでも目安ですがWHOも推奨する世界的なスタンダードです。外でのびのびと遊ぶことは大切だとわかっていますが、天候や家庭の状況にもよって難しい日もあると思います。外出の難しい日には、室内でロープを引っ張りっこをしたり、布団を山に重ねて登り降りなどはどうでしょうか。室内で過ごす病児保育室では、新聞紙を輪にして、テープでとめたバスケットゴールを作って壁に貼り、そこへふうせんや丸めた新聞紙を投げ入れて遊んだりすることもあります。新聞紙は捨ててしまえば片付けも簡単です。

★病児・病後児保育室ひまわりの

ご利用には事前登録が必要です★

登録会は12月4日（金）夕方、2021年1月16日（土）9～17時、2月22日（月）夕方を予定しています。

詳しくはホームページお知らせに掲載している登録会のお知らせをご覧ください。予約制ですでお早めに！



令和2年11月20日発行