

妊娠

出産

乳幼児期

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。



仙北市ホームページ
はコチラ！

《電話相談／仙北市保健課》

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 📞 080-2813-0835

子育て世代包括支援センター
仙北市版ネウボラ

な い ろ
通信

子どもの発達には遊びが欠かせません

幼児期（1歳前後から5〜6歳）は一生のうちで最もいろいろなことを覚え、身につける時期です。人間の行動の基本的なものは、幼児期に獲得されるといわれています。遊びをとおして学ぶことがたくさんあります。



子どもにとってなぜ遊びが必要なの？

子どもにとっての遊びは心身の成長に欠かせません。食事、睡眠、排泄などと同じくらい重要なものです。子どもは年齢や、脳の発達に合わせ様々な遊びを取り入れていきます。遊びのなかで、楽しさや、心地よさ、失敗するなどの体験が子どもの脳を育てるのに重要です。



体力や運動能力を育てる外遊び

① 外で歩く、走る
体力の向上、からだを機敏に動かす力、瞬発力、判断力など鍛えることができます。

② 自然にふれる

触覚や視覚、聴覚などを刺激し、好奇心、想像力なども膨らませることができます。



③ 大人が考えつかないような発想をよめる

これは子どもの脳が柔軟で創造性にあふれているからです。創造性や、柔軟性を養うためには子どもを時には自由に外で遊ばせることも大切です。

からだを使った遊びをしましょう

今、子どもたちは、からだを使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）が問題になっています。座っている時間や、テレビやスマホを見ている「スクリーンタイム」が長いと、健康リスクを高めることが分かっています。

これから暖かくなり外遊びに最適な季節となります。時間を見つけて親子の会話や体験を共有しましょう！