

こども相談室だより

令和4年3月発行 No.27



暖かな日が増えてきて、春もすぐ近くに来ているようですね。新年度が近くなり、入園・入学を控えている方もいらっしゃると思います。楽しみである反面「あれができない」「これができないといけない」と不安に感じることもあるでしょう。今回は「体を動かすことは大事」と「こども相談室が変わります」です。

体を動かすことは大事



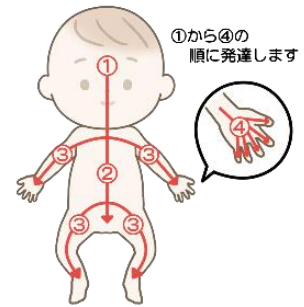
入園前のお子さんのいる保護者の方から「お箸がうまく持てなくて…」等のお話をお聞きします。指先を器用に使えるようになるには、実は順番があるのです。

発達の順序

身体の発達には順番があり、生まれた時からその順番で、時間をかけて発達していきます。

- ・上から下に（頭→腰→足）、
- ・体の中心から外側に向けて（例：肩→腕→肘→手→指）
- ・大きい動き（粗大運動）→細かい動き（微細運動）

このように、様々に成長を重ねながら、子どもは大きくなっていきます。



大きい動き（粗大運動）とは姿勢を保つ、バランスをとる、座る、立つ、歩く、走る等、日常生活を送るために核になる運動です。

首がすわる、寝返りをする、座れる、立つ、歩く等、順番に成長をしていきます。



乳幼児期は、体を作る時期です。体が全ての活動のベースになります。この時期に体を動かして遊び、体の筋肉を育てていくことで、細かい動きができることに繋がっていきます。

また、スポーツ等では、手と目、手と足等を、同時にいくつもの体の部位を使うことが必要になってきます。例えば、ボール投げをする時には、相手の投げたボールをしっかり見ていて、ボールが来るところに手を伸ばして、キャッチするという動きになります。一つの行動でも、たくさんの体の機能を使っています。

粗大運動の発達を促すには、「体を動かすことが楽しい」と思えるように、ご家庭で“はいはい”ができる空間を作ったり、公園に行って自由に動けるようにしたりする等、環境を整えられると良いでしょう。体が利くようになれば、近くの公園やアスレチックなどを利用し、体に適度な刺激を与え、体を動かす遊びをしていくことも良いでしょう。

遊具を使う時には、使用年齢や子どもの発達に気をつけ安全に楽しみましょう。親子で楽しんで遊べるといいですね。



細かい動き（微細運動）とは、手指の細かい動きのことで、体の中心から末端に向けてだんだんできるようになっていきます。持つ、握るから始まり、道具を使う、操作する動きのことで、

例えば、フォークを使って食事をしたりクレヨンを握って絵を描いたりする動きや、服のボタンをはめたり靴を履いたりする等、身の回りのことをするのに必要な動作でもあります。



手を握る→物を握る→持っていたものを持ち替える→親指と人差し指で物をつまむ等の順にだんだん手先でできることが増えていきます。

微細運動は、よく目で見ても、よく手を使うということが必要です。好きな玩具で遊ぶ時には、手元を見て手を動かすようになります。発達を促すには繰り返し使うことです。道具によっては練習も必要ですが、楽しくないと続かなくなります。また、そこに「できた」という成功体験も大切です。楽しく遊びながらできるようになるといいですね。

どちらの運動も、一気に能力が高まるようなものではありません。成長には個人差もあります。その子のペースで成長する様子を見守りましょう。

こども相談室が変わります



令和4年4月1日より、こども相談室の名称が変わります。相談専用電話にお電話いただいた時に、こちらが名乗る名称が違いますので、お知らせします。

新名称

こども総合支援センター

相談専用電話番号

026-224-9746

平日 8時30分～17時15分

名称は変わりますが、引き続き子どもに関する相談を受け付けています。
お気軽にお電話下さい。

