

# ほけんだより 1月

2026年1月 6日発行  
聖隸こども園  
保育園 保健部会

新しい1年がスタートしました。今年は家族で「〇〇をやってみたい!」「〇〇に行ってみたい!」など、思いを巡らせている方も多いのではないでしょうか。今月は幼少期の運動と健康のつながりをテーマに取り上げました。今年は親子で身体を動かすことを増やしてみませんか。

## 子どもの時に健康の基礎をつくっています

「幼少期の身体活動は、その年代だけではなく、大人になってからの身体活動や健康に影響する」ことが分かっています。最新の調査では2歳ごろにスクリーンタイム（スマホやテレビなどの画面を見ている時間）が長かった幼児ほど、5歳ごろになってから座って遊ぶ時間が長くなり、運動量が少なくなりやすく、5～15歳までのスクリーンタイムが成人後の肥満や持久力の低さと関連していることが分かっています。



### 身体活動と健康の関係

子どもの頃の  
身体活動

子どもの頃の  
健康状態

大人になって  
からの身体活動

大人になって  
からの健康状態

情報を処理して体の各部分を調整する神経機能は、発達が著しい5～6歳ころまでに大人の約8割程度まで発達する

思い切りのびのびと動くことは、健やかなこころの育ちを促す効果がある



子どもの頃に体を動かす習慣が身につくと、生涯にわたって運動に親しむ土台がつくられる

体を動かして遊び、お腹がすいておいしく食事をとり、適度に疲れてよく眠る

体を動かすことで骨が刺激され、骨の成長につながる

生活習慣病の危険性が低くなる  
メンタルヘルスの不調に陥りにくい

## 大人も一緒に遊ぼう！

健康のために運動している子どもはいません。子どもにとって、「運動＝体を使つた遊び」です。1日60分ぐらいを目安に、散歩や体操なども含めた「楽しく身体を動かすこと」が推奨されています。運動が苦手な保護者もおられるかもしれませんのが、運動ができる・できないということではなく、大人が楽しんでいる姿を見せることが「子どもが体を動かすことを好きになる」ことに繋がります。子どもを外に連れ出して、大人も一緒に遊びましょう。



★楽しい運動遊びがたくさん紹介されています★

公益財団法人日本スポーツ協会「アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）」  
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/>

