



つぼみ組だより

2022年10月

朝晩だいぶ涼しくなり、ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。過ごしやすい季節を迎え、外に出る機会もこれから増えてくることと思います。

そこで、今回は外遊びのススメということで、外で遊ぶ事のメリットを幾つかご紹介致します。ご参考にして頂き、外遊びをするキッカケになれば幸いです。

① 自主性と様々な動きの獲得

外（特に自然物）の環境は毎日同じ事がなく、日々変化しています。

そんな環境は子どもたちの好奇心を刺激し、自ら活動するという、「能動的な」気持ちにつながります。

石を拾うために「しゃがむ」、段差を「またぐ」「飛び越える」等自然と様々な動きをしていきます。

実際、体操教室に通っている子に比べて、運動量が多く、様々な動きを経験している、といったデータもあります。

それは、自主的に動くことが、気が付けば沢山活動し、更には様々な動きを経験している事を物語っているように思います。



②五感を育てる

自然は毎日変化し、同じことはありません。また、日本には四季があり、季節の移ろいを沢山感じる事ができます。

戸外では、暑さや寒さ、草花のにおい、土や砂、草の感触、紅葉や花の色鮮やかさ、虫を見つけた時の感動や手触り等々室内では味わう事のできない体験が沢山です。

子ども時代にしかできない体験が沢山あり、子どもの頃の経験はその後の人生の基礎となります。

五感を使った体験は、子どもたちの感性を育て、豊かな感性は人生も豊かにしていきます。



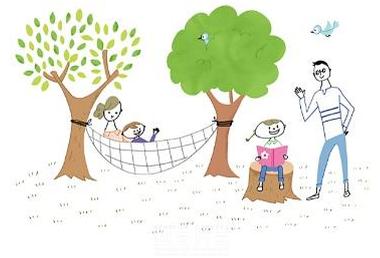
③生活リズムと成長発達の形成

現在では子どもの頃からの紫外線対策が必要だと言われておりますが、対策をしたうえで適度に浴びる事は大切です。

朝日を浴びる事で体内時計がリセットされる（人間の体内時計は約 25 時間）、日中戸外で過ごす事で身体を目覚めさせ、夜しっかり眠れる（生活リズムの安定）等日を浴びる事のメリットはあります。

また、紫外線を浴びる事で皮膚において、ビタミン D が生成されます。ビタミン D は骨の成長や維持に重要な成分です

地域、季節や天候、時間によって変わりますが、おおよそ「夏場は 30 分程度、冬場は 1 時間程度」が目安とされています。



この他にも戸外で様々な物や人、生き物等に出会う事により、興味関心から指さしが増え、後の言葉の獲得に繋がったり、また、身体を動かして遊ぶ事はストレス発散になり（大人もです）、気持ちを切り替え、気持ちを前向きにさせる効果がある等戸外での活動の効果はまだ沢山あります。

行楽の秋とも言いますが、是非お子さんと一緒に外に出て遊んでみてはいかがでしょうか?!