粗大運動と微細運動

子どもの運動機能には、大きな動き（粗大運動）と小さな動き（微細運動）があります。粗大運動を通して体の軸・体幹がしっかりと育つことで、微細運動の獲得へと繋がっていきます。家を建てる時に土台がしっかりとしていなければ立派な家具を置いても安定しないのと同じで、体幹は【身体の土台】と言えます。身体の土台の発達を獲得するこが、微細運動の獲得にもつながっていきます。

粗大運動（大きな運動）

粗大運動とは？

歩く、座る、姿勢の維持やバランスをとるなど、日常生活の中で行われる身体全体を使った大きな動きのことを言います。生まれてすぐの赤ちゃんの時期から獲得していきます。寝がえりやハイハイ、つかまり立ちも粗大運動と言われています。その後、走る、投げる、蹴る、ジャンプ、くぐる、すべるなどの動きを獲得していきます。

粗大運動の発達に繋がる遊びは？

トランポリン



ボール遊び



ブランコ



滑り台



微細運動（小さな運動）

微細運動とは？

掴む、つまむ、書く、ものを切る、など細かい動きのことを言います。赤ちゃんの頃から、手をぎゅっと握る→おもちゃなど物を握る→手を伸ばし物を掴む→指さし→手や指先を使った動き（書く、積む、留めるなど）を獲得していきます。

微細運動の発達に繋がる遊びは？

お絵かき



ボタン付け



積み木



パズル



シール貼り



粘土あそび



折り紙



スプーンを使う



季節の変わり目も元気に過ごそう



日中は日差しがあり暖かく感じますが、夜は冷え込む日もあり季節の移り変わりを感じます。この時期は、体温を調節するために身体がいつも以上に働き、大人も子どもも体調や気分がゆらぎやすくなります。少しでも心と体が元気に過ごせるよう心がけましょう！

？なぜ不調が起こりやすい？

◆気温差と自律神経の負担◆

寒暖差や日照時間、気圧の変化が自律神経の乱れに繋がり、体温、血流、粘膜分泌などの調節が難しくなります。子どもは体温調節機能が未熟なため、特に不調を感じやすいです。

◆乾燥やバリア機能の低下◆

気温が下がると、鼻やのどの粘膜が乾いて傷つきやすくなります。そのため、ウイルスやアレルゲンが粘膜に付着しやすくなり、風邪やアレルギー症状に繋がります。

◎家庭でできる対策◎

◆食事・水分・睡眠◆

健康を保持するうえでこの3点は欠かせませんね。この時期は特に、身体を温める食事、免疫力を高める食事を意識してみてはいかがでしょうか。また、乾燥等を防ぐためにも、涼しくなっても水分補給は大切です。

◆温度と湿度・衣類の調整◆

この時期は室温が20～25℃、湿度が50～60%を目安にすることで、健康に過ごせると言われています。

屋外、屋内での気温差もあるため、着脱しやすい羽織を持ち歩くと温度調節ができ便利です。

おしらせ

11月からまつむら第二歯科の
午後の診療時間が変更になります。

月	14:30～19:00
火	14:30～19:00
水	14:30～17:00
木	14:30～19:00
金	14:30～19:00
土日祝	14:30～19:00

※受付時間は診療時間終了の30分前です。

保育の受付時間は水曜日のみ16:30最終受付になります。
その他曜日は今まで通り17:00最終受付です。

