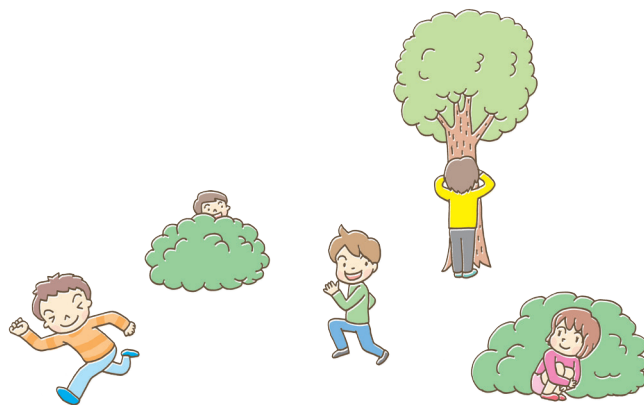


＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

外遊びは効果がいっぱい

外遊びの効果はいくつもあります。外は刺激がいっぱいです。寒い日もあれば暑い日も、また風が吹く日もあります。その中で遊ぶことでその環境に適応できる丈夫な体を手に入れることができます。日光を浴びることでカルシウムのバランスを整えるのを助け、骨の健康を保つのに働くビタミンDの形成が促されます。また、体内のリズムを整え、免疫力も高めます。

また外遊びは集中力につながる脳の前頭葉の活性化を促すと言われています。さらに外は時に足場が悪く、すべりやすい所や危険な場所もあります。そこで安全な身のこなしを覚える大切な機会となります。また外遊びは、「かくれんぼ」に代表されるように広い空間を使って遊びますから、子供たちは物体の位置・方向・間



隔など、空間に占めている状況を素早く認識する能力、「空間認識力」を高めることにもつながります。

外遊びは子供を元気にする薬なのです。

お日様は 体と心の ごちそうだ

今月の予定 2017年 5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |