



# 保健師のおはなし

## ～親子で外へ出て遊ぼう！～

新緑の季節となりました。外へ出て自然とふれあうことで五感が刺激され、心身が元気になります。特に、走る、ジャンプする、投げる、運ぶ、ぶら下がるなど、体を使う遊びの中から得られる外遊びの効果を3つの視点で紹介します。

### その1 脳を育てる！

脳全体が刺激され、運動能力が高まります。中でも前頭葉をよく使うので「自分で考える力（思考力）、創造性」が鍛えられます。スマホやテレビ、DVDを見ていると後頭葉や側頭葉は刺激されますが、運動野の刺激が減るので、ダラッとした姿勢になりやすくなります。

### その2 目を育てる！

環境が変化する自然の中では、遠くや近くのものを見るため、動体視力が鍛えられ、危険を避ける力やスポーツを楽しむ力が育ちます。

### その3 皮膚が育つ！

しっかり汗をかくことで、汗腺の開きが良くなり、体温の調節がうまくできる体になります。（汗腺の数は3歳までに完成します）



**大人も子どもも外へ出て、自然の力を吸収して、心身の健康を高めていきましょう！！**

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃん ネル



No. 304

★ 佐々木 ゆうな 結愛 ちゃん ★

平成 27 年 5 月 22 日 生まれ

はじめまして。5月で1歳になる次女の結愛です。  
結愛は、とにかく食いしん坊!気が付くと、台所にひょっこり現れて「まーまー」と大きな声で食べ物をせがみます。ごちそうさま〜と満足して遊びだしたと思ったら…食べているお父さんたちを見るとまた欲しくなってテーブルに戻ってきちゃうの。おっばいと食べている時が一番幸せ〜(笑) 家族みんなに「腹ペコゆうな〜」って呼ばれています。将来の夢は食リボかな〜。

わたしの特技はほかにもあるよ。実は9か月で歩いたのです!ここでも食いしん坊ぶりを発揮して、お兄ちゃんがくれるおせんべいをもっと早く食べたくって歩き始めたのが最初だよ。だって歩いた方が早いでしょ〜。

笑顔がとってもかわいいゆうな♥来年の食費は心配だけど…兄妹仲良く元気に育ってくれてありがとう。皆さんどうぞよろしくお願いします。

(母・佐々木亜澄さん)

## 市の人口 ★4月末現在★

世帯数 9,010世帯 (+27) 人口 17,679人 (+40) 男 8,187人 (+23) 女 9,492人 (+17)