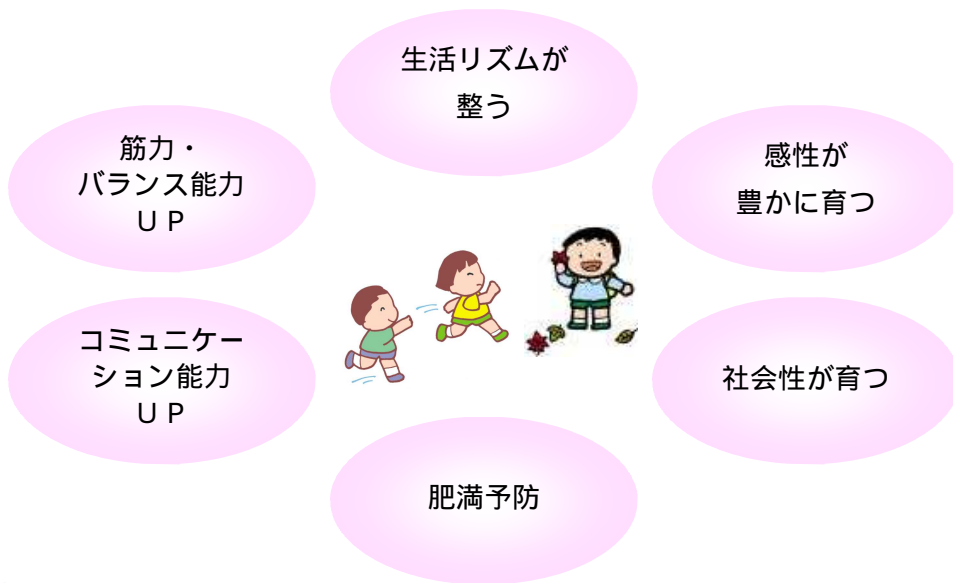


早寝・早起き・げんきっで ～外遊び編～

南区では、子どもの健やかな発育・発達を目指し、「子どもの生活リズム向上」に取り組んでいます。

外遊びが不足すると、運動不足になり、生活習慣病を招きやすくなります。親世代と比べ、子どもの体力低下や肥満が増加しています。外で元気いっぱい遊びましょう！

外遊びの効果



外遊びのポイントをチェックしてみましょう！

1日1回は外で遊んでいますか？

→食事もおいしく、夜もぐっすり！体が丈夫になり、生活リズムが整います。

外で自然と触れあう機会を作っていますか？

→外の風や景色、木々が揺れる音...五感への様々な刺激が心を豊かにします。

親も一緒に体を使って遊んでいますか？

→親の運動不足解消にも効果的！親子のコミュニケーションが広がります。

外ではのびのび遊ばせていますか？

→外で出会う人との関わりの中で社会性が育ちます。禁止や干渉を控え、のびのび遊ばせましょう。

〔 目 標 〕

1日1回は外で遊ぼう！