

# ほけんニュース

## 身につけたい 生活の中での体の動き



子どもは、まわりのおとなや友だちとかかわりながら、遊びや運動、手遊びなどを通して、体の動かし方や指先の使い方を身につけていきます。こうした体の動きは、小学校に入ってから生活の土台になります。

## ちょうむすびを しよう

エプロンのひもや靴ひもなど、よく使う結び方なので、身につけさせましょう。

<p>①</p> <p>ひもを「X」にして しろい ひもを したに いれる</p>	<p>②</p> <p>ななめに ひっぱる</p>	<p>③</p> <p>たおす くろい ひもを わにして ひだりの てで もつ</p>
<p>④</p> <p>くろい ひもの わに しろい ひもを かける</p>	<p>⑤</p> <p>しろい ひもを おやゆびで あなに いれます</p>	<p>⑥</p> <p>ふたつの わを ひいて できあがり!</p>

## ふくを たたもう

小学校では、体育の時間に服をたたむので、入学前に身につけさせておくと安心です。

<p>① ティーシャツ</p> <p>うしろがわに して -----の ところを たたむよ</p>	<p>②</p> <p>したから -----の ところを たたむよ</p>	<p>③</p> <p>うえから かどを あわせて たたむよ</p>
<p>① ながズボン</p> <p>-----の ところを たたむよ</p>	<p>②</p> <p>したから -----の ところを たたむよ</p>	<p>③</p> <p>うえから -----の ところを たたむよ</p>

## 指先の動きを育てる遊び

筆記用具を使ったり、はさみで切ったりする作業には、指先をしっかり使う力が必要です。そのためには、体の姿勢を安定させることも大切です。さまざまな遊びの中で、それらを身につけさせましょう。

<p>新聞紙を丸める</p> <p>握る・両手の 操作を養う</p>	<p>折り紙</p> <p>つまむ力をつける</p>	<p>カード遊び</p> <p>指先の力を養う</p>	<p>指すもう</p> <p>親指・手首の 力を養う</p>
--	----------------------------	-----------------------------	------------------------------------

監修 神奈川県立保健福祉大学大学院 教授 笹田哲先生