

# らじみサラダボール子育て情報

「秋の幼児の運動と食欲」

令和3年10月20日号

板橋富士見幼稚園



## 運動と食べる楽しさから体力増強

1歳半頃から、親子でゆったりと散歩する事をおすすめします。近くの公園や郊外の土道など、靴（クッションのある）を履かせて手を繋ぎ、ゆっくり散策してみてください。意外と楽しいものです。秋の深まりと共に日だまりが恋しくなる時期です。そんな一時に、落ち葉拾いや、銀杏の葉が太陽の光を浴びて舞い散る姿を見るなど、是非親子で味わってみてください。



こうした散歩や落ち葉拾いの遊びは、子どもの情緒を豊かにし、安定した心を維持することができます。そして適度な運動量と情緒は、空腹感や食欲を呼び覚まし、食べる楽しさを味わうことにつながっていきます。また、食欲は体力を増強し、しっかりとした体格を育て上げます。

適度な空腹感がある時の食事は、何を食べても「美味しい」と感じるものです。日々の生活を少し変化させることで、子どもの食が増進し、体力も増強され、健康的な体（高い免疫力）を生み出すことができます。



秋から冬にかけてのこれからの季節は、気温の差が大きくなり、体力も維持しにくくなっていきます。気温が低くなると、皮膚の血流が減少し、鼻孔や咽頭の体温が低下して感染しやすい身体に傾きます。したがって今のうちに、皮膚を少しずつ寒さに当て、耐性低下（抵抗力が弱まる現象）を招かぬよう鍛える必要があります。是非、日だまりの中での散歩をしながら、皮膚を寒さにさらし、強くしておくことをおすすめします。