









少しも我慢できない

成長が遅いだけ?

こだわり強すぎるみたい?

# うちの子、だいじょーぶ!かな?

子どもの成長は一人ひとり違ってあたりまえ。でも、他の子と比べて……不安になったり、悩んだりする事もありますよね。  
 小さなお子さんほど、普段から気に留めておけば子どもの発達や成長に役立つことが色々ありますよ。  
 このコーナーのアドバイスを子育てのヒントに役立ててくださいね。

子ども整体・右脳教育・食育

でどどもの成長を育てます!

児童発達支援  
放課後等デイサービス

わくわく広場

松山市山越 5-5-20 ☎ 089-910-4858

松山市古川南 1-13-2 ☎ 080-3167-5725

松山市立花 1-11-3 ☎ 070-3281-3279

お問い合わせは、お電話・LINE でお気軽に

興奮を味わった脳のほうがコントロールが効くと言われています。興奮させてばかりいると、コントロールの効かない、落ち着きのない子になるのでは?と心配する方もいるかもしれません。これはまったく逆で、**正当な興奮を味わった脳の方が、むしろコントロールが効くようになります。**なぜなら「興奮」を経験することは、同時に「興奮を抑える」という経験を増やすことにもなるからです。



人間にとって脳が極めて大事であることは誰にでも理解できると思いますが、人は脳だけで生きていくわけではありません。身体があつての脳であるということも覚えておく必要があります。とくに子どもは**はい、とてもいい勢いで育とうとしています。**まず幼児期に発達するのが、運動をコントロールする「運動野」と呼ばれる場所です。その影響で小さな子どもは、とにかく走り回ったりして動きまわります。これは脳が発達するために必要なことで、**子どもは動くことで自分の身体を認識して成長していきます。**つまり、幼児期から運動に親しませることは、**脳の発達から考えても、とても重要なことなのです。**

ところが昨今は子どもの運動不足が指摘されています。デジタル機器の普及により、日本では3〜6歳の子どもが約半数が日常的にスマートフォンやタブレットを利用していると言います。スマートフォンやタブレットで動画コンテンツを見たり、ゲームをしたりしている時間は、まったく身体を動かしていません。本来、**身体を使わずに遊ぶことが大切な時期に、身体を動かさないうえに習慣化すると、深刻な運動不足になっていく危険があり、実際に子どものロコモティブシンドローム(運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態)も多くみられます。**これは単純に身体、運動の発達の問題だけでなく、**脳の発達の問題でもあります。**前述のように、運動と脳の発達には深い関係があるからです。よく子どもがキョーキョー言いながら追いかけて遊んだり、サッカーやドッジボールで夢中になって遊んだりして、楽しく、気持ちよく身体を動かしています。そうすることで脳全体のネットワークが高レベルでつながることを促し、それは複雑なことを考える力へとつながっていきます。

ただ、**気をつけなければいけないのは興奮の質です。**スマートフォンやゲームを使って騒いでいる子どももいますが、そうした興奮は本物の興奮ではありません。スポーツのようにはさまざまな感覚、身体のある場所への刺激を伴う興奮こそが本物の興奮で、子どもの脳の発達を促します。人は身体を動かすことによって、脳の発達が進んでいくのです。

自主的に遊びに取り組むことで、子どもの集中力はどんどん深まっています。自分で考えて取り組み、それを大人に否定されることなく励まされれば、身体を通して「よい体験」として子どもの記憶に刻まれます。そうした体験を日常の中で重ねていくことで、**脳の欲望や感情を扱う大脳辺縁系(だいのうへんげんけい)を刺激し、運動が「楽しい」「達成感」という意欲につながります。**そして「次は何をやらうかな?」と先の予定を計画しながらイメージを繰り返すことで、さまざまな知的活動を行う大脳皮質を使いつつ、脳全体のネットワークが広がっていくのです。

運動の機会を与えれば、子どもは自分の意思で夢中になって取り組み、うまくやるための身体の動かしか方を勝手に覚えていきます。ただし、ここで気をつけたいのは、「あしなさい」「こうしなさい」と、**大人が過剰なアドバイスをしてしまうことです。大人は安全を確保して見守ってあげれば十分です。**

では、子どもの成長には運動が大事だとわかっていても、実際にはどんな運動をすればいいかわからないという人も多く、思いますが、ここで誤解してはいけません。必ずしも「運動」が「スポーツ」ではないということです。**スポーツに必要なスキルなど何もしなくても遊ぶだけでも十分な運動になります。**自由に行っている遊びをすることで、身体が勝手に動きを吸収していきま。そのため重要なことは、日常生活の中に運動の機会を取り入れるということです。「追いかけ」「逃げ」「転ぶ」「押す」「引く」「よける」「切り返す」等、無意識で遊んでいる時、身体はいろいろな動きをしています。日常生活の中に、子どもには運動機会を取り入れることが、子どもには必要になります。それぞれの動作を上手にできるかどうかよりも、まずは機会を与えることが大事なのです。

わくわく広場だより

『子どもの運動の重要性』

VOL.35



## 刺さる 諺 (ことわざ)

その冬 今や昔の文字が入ることわざ

諺には、今の私たちにも役立つ昔の人の知恵が詰まっています。そこで今や昔の文字が入った諺をいくつか選んでみました。諺も人生訓として役立ててみましょう。

### 明日の百より今日の五十

「あすのひやくよりきょうのごじゅう」不確実な話に乗るよりも、たとえ少なくとも確実な方がよいということ。昨今のいろんな詐欺事件のニュースを見聞きする度、我が身に言い聞かせたい諺です。

### 昨日は今日の昔

「きのうはきょうのむかし」たった一日前のことも今日から見れば過去のこと。それくらい時間が経過するのは早い事をいう。今この瞬間を大切に生きることの大事さを教えてください。

### 昨日の襷褌 今日錦

「きのうのつづれきょうのにしき」昨日までは粗末な衣服を着ていても、今日には立派な衣服を着ているように人の世の栄枯盛衰をたとえた諺。今は上手にかかなくても、努力していればいずれ報われ上手いことを言っています。

### 今鳴いた鳥がもう笑う

「いまないたからすがもうわらう」今まで泣いていたと思ったらすぐに機嫌を直して笑出す子供のように喜怒哀楽(きどあいらく)が激しいことを言う。子どもの特徴を上手に表している微笑ましい諺です。

## さる 諺 (ことわざ)

その冬 今や昔の文字が入ることわざ

諺には、今の私たちにも役立つ昔の人の知恵が詰まっています。そこで今や昔の文字が入った諺をいくつか選んでみました。諺も人生訓として役立ててみましょう。

### 昔は今の鏡

「むかしはいまのかがみ」現在おこっていることは、昔にもあったことなので、参考にすべき手本として役に立つということ。過去の出来事や経験から学び、新たな知識を得る事の大切さを言っています。

### 昔取った杵柄

「むかしとったきねづか」若いころに身に付けた技術や経験が、年をとっても衰えていない事や、役に立つことのとたとえ。他人に使う場合は褒め言葉として、自分に使う場合は謙遜の意味で使います。

### 仏も昔は凡夫なり

「ほとけもむかしはぼんぷなり」仏ももとはごく普通の人間であったのだから、修行を積みれば誰でも仏になれるという事。たとえ凡人であっても努力をすれば目標を達成する事ができるという意味で使うことができます。

落語の枕(まくら)で「昔は昔、今は今」なんて言っていたのも今は昔のことですね♡

## たばこの健康影響について考えよう!

「受動喫煙」による健康への影響

たばこには、喫煙者が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち昇る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)にも、ニコチンやタールはもろもろ多くの有害物質が含まれています。この有害物質を吸った煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。受動喫煙によって脳卒中や虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)になるリスクが高まります。そのほかにも、乳がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息の発症などさまざまな影響があります。

「サードハンド・スモーク(三次喫煙)」から子どもを守るよう!

「サードハンド・スモーク」とは、たばこの煙が消された後でも、煙に含まれるニコチンや化学物質が喫煙者の毛髪や衣類、部屋のカーペットやソファなどに付着し、その化学物質を吸い込むことです。子どもは体が小さく、カーペットやソファに接することも多く、触ったり舐めたりすることもあるため、特に影響を受けやすいと考えられています。子どもは自分の意志でたばこの煙を避けることができません。大切な家族子どもをたばこの煙から守り、自分自身も健康であるために「禁煙」にチャレンジしてみませんか?

5月31日は「世界禁煙デー」です。

誤ったサードハンド・スモーク対策

- 換気扇の下で吸う…
- ベランダで吸う…
- 空気清浄機をかける…

⇒有害物質を防ぎきれません!!

子ども家庭センター すくすく・サポート

受付時間:平日(月~金)8:30~17:00(祝日・年末年始を除く)

|     |                |                                       |
|-----|----------------|---------------------------------------|
| 保健所 | 松山市保健所内1階      | 電話: 089-911-1822<br>FAX: 089-908-6588 |
| 南 部 | 松山市保健センター南部分室内 | 電話: 089-969-1400<br>FAX: 089-969-1002 |
| 北 条 | 松山市保健センター北条分室内 | 電話: 089-993-0646<br>FAX: 089-993-0659 |
| 中 島 | 松山市保健センター中島分室内 | 電話: 089-997-1177<br>FAX: 089-997-1179 |
| 市役所 | 松山市役所内         | 電話: 089-948-6343<br>FAX: 089-934-1537 |

5月31日は、世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日~6月6日

厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」としています。たばこは喫煙者本人だけでなく、家族や周囲の人の健康にも影響があります。たばこを吸うことで生じる様々な影響を知り、この機会に禁煙について考えてみましょう。









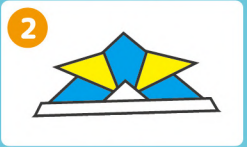
# えのなかからさがそう!

がつへん  
5月編

①②③④⑤のえがどこにあるかがしてみよう。



つばめ



かぶと



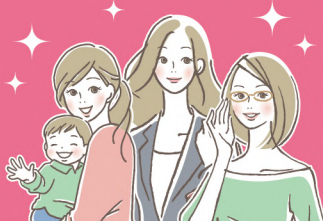
かしわもち(しろ)



あやめ



チューリップ(きいろ)



初心者向け

初心者向けの分かりやすい内容で人気!

東京海上日動  
あんしん生命

株式会社RKコンサルティング

## 女性のためのやさしいマネーセミナー

参加費無料

今こそお金と真剣に向き合おう!

人生100年時代と言われる今。かしこくお金と付き合っって安心のセカンドライフを迎えられるように楽しく学んでみませんか?

### こんな事が学べます!

- ① かしこい運用で10年後に差をつける
- ② 無理のない家計節約術
- ③ 話題の「新NISA」「iDeCo」も解説
- ④ 人生3大支出の不安を安心にかえる貯蓄術
- ⑤ 即効性のある保険節約術

講師



首藤 健二

柔らかい物腰と丁寧な説明で女性の方にも好評

### 受講者の声

貯蓄や投資といったことに初心者の私でも分かりやすく説明してもらえました。具体的にどうすればいいのかといった個人的な相談も無料の個別相談があり、実際にお話された講師の方に相談できるのも便利だと思いました。



■ Aさん(36歳)

【会場】ホテルサンルート松山

松山市宮田町391-8  
※JR「松山駅」から徒歩3分

お車の方は近くのパーキングをご利用ください

2024

5/11

14:00~  
(土) 16:00

12

10:00~  
(日) 12:00

お持ち帰り  
紅茶ギフト  
つき



●各回先着20名様 ●お連れ様1名様まで可(パートナーの場合、男性も可) ●開始時間の15分前から受付開始

お申込み

二次元コードを読み取り、申込みフォームをご入力いただき、お申込みください。

主催

東京海上日動あんしん生命保険  
株式会社RKコンサルティング

※金融関係の方、同業他社の方、営業や情報収集を目的とした方のご参加はご遠慮いただいております。※応募者(同伴者を含む)の個人情報は弊社からの案内発送やメール連絡、当日の受付に使用します。弊社の個人情報保護方針はHPをご覧ください。

かんたん

フォーム申込み

<https://forms.office.com/r/xg5nheUNKg>



docomama plus 公式LINE 始めたよ♥

## お友だち追加してね!

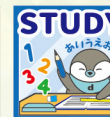
ドコママからイベントやセミナー情報・お得なクーポン、特典付アンケートなどお届けします。お友だち募集中です!



docomama 特集サイト  
子どもの健全な心と身体の成長

## 習いごと特集

ドコママのホームページ下に表示されるバナーをクリック!



子どもの健全な心と身体の成長

ドコママ  
すぐ習いごと特集

習い事の特集サイトでは、スポーツ・ミュージック・スタディ 3つのカテゴリーに分けて紹介しているよ

右のQRコードから、直接特集サイトを見れます。





# 読者プレゼント

申し込み締め切り/R6年5月15日(水)まで

## A 5名様

 四国明治(株)から乳幼児を子育て中のママにピッタリな商品を毎号変えて5ヵ月連続プレゼント♪

### 第四弾は「明治ほほえみらくらくミルク」120ml×6缶



「明治ほほえみらくらくミルク」は、母乳をお手本とした粉ミルク「明治ほほえみ」ブランドと同等の栄養設計で保存料不使用の液体ミルクです。調乳が不要で簡単にミルクをあげることができるため「日常」では育児負担の軽減に貢献し、水などが手に入りにくい災害などの「非常時」にも役立つ商品です。



提供 / 四国明治株式会社 Tel:089-960-6660

▲明治ほほえみらくらくミルクホームページ

## B 3名様

 岩盤浴 喜助の蒸(じょう)+入浴も出来る無料チケットを3名様へ♪

### 入浴+岩盤浴無料チケット

愛媛県最大級の広さと5種類の岩盤浴を備え、リラックスして過ごせる癒しの空間「岩盤浴 喜助の蒸(じょう)」。その温泉入浴 & 岩盤浴両方を利用出来る招待券プレゼント! しまなみ温泉「喜助の湯」でのご利用もできます。レンタルタオルセット付き♪



▲ホームページはこちら

提供 / 喜助の湯 Tel:089-998-3300

### プレゼント応募方法

ドコママ公式 LINE に「読プレ5月」とメッセージを送ってください。お友だち登録がまだの方は、お友だち登録後、「読プレ5月」とメッセージをお送りください。折り返し5月号の読プレ申し込みフォームがLINEに届きます。必要事項をご記入の上お申し込みください。皆さまのご応募お待ちしております。



※応募の際、ご記入いただいた氏名・メールアドレスなどの個人情報は、本誌企画の参考やDMなどの送付のみ利用させていただきます。

# docomama こども写真館

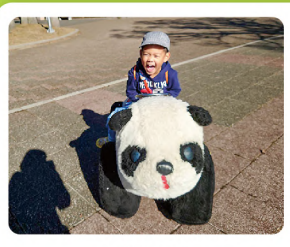
お子様の写真を募集しています

- お子様のフルネーム(ふりがな)
  - 性別
  - 生年月日
  - メッセージ(20文字程度)
  - 件名に「子ども写真」と入力
  - info@docomama.com または 公式LINE
- ※デジタルカメラまたはスマホでなるべく高解像度(100KB以上)で撮影したものを送ってください。応募者多数の場合は必ず掲載しない場合があります。予めご了承ください。※写真をご応募の際はあまりキャラクターが写っていないものをお送りください。



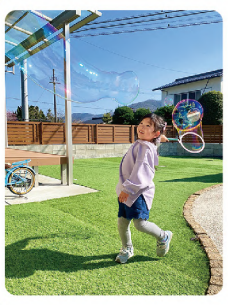
これからも家族仲良く元気にいようね!

にしだ まおり  
西田 真織 くん  
R4年12月20日生まれ



これからも元氣いっぱい笑顔いっぱいそうちゃんできて♡

のぞむ そうま  
野澤 宗真 くん  
R元年5月31日生まれ



大きいうちやボン玉ができたね♡春になるのが楽しみだね♡

くぼ ゆいな  
久保 結愛 ちゃん  
H30年1月26日生まれ



2130グラムで生まれたさきちゃん、大きくなってくれてありがとう♡

かわぐち さき  
河口 咲希 ちゃん  
H29年6月6日生まれ

【特典①】人気スイーツ店 La Branch (ラ・ブランシュ) のメイプルロールをプレゼント!!

【特典②】FP(ファイナンシャルプランナー)による個別相談が何回受けても無料!!

【開催日時】5月15日(水)

- 託児 & セミナー受付 AM9時40分から
- セミナー開始 AM10時
- 終了 12時

※参加費無料・託児無料・定員10名(先着順)・ご参加特典あり

【会場】男女共同参画推進センター COMS(コムズ)3F会議室2(松山市三番町6)駐車場あり

【主催】アクサ生命保険株式会社 北四国営業支社

【企画協力】サンサンファミリー株式会社 ドコママ編集部

★参加ご希望の方は下記QRコードより申し込みをお願いします。

【event】5月19日(日) 宇和文芸会館で「友フェス」開催!

【event】5月19日(日) 10時~15時 四国鉄道文化館 前広場

【event】5月19日(日) 10時~15時 宇和文芸会館

【event】5月19日(日) 10時~15時 宇和文芸会館

【情報募集】ドコママより絵本プロジェクトのご報告

昨年(2023)のドコママ11・12月号でドコママ食育プロジェクトの第一弾として、読者のママさんから絵本の原案・原作を募集させていただきました。テーマが決まっていますので物語をつくれるのは大変だったおもしろいですが3名のママさんから計5本のご応募をいただきました。ありがとうございます。出来る限り早く採用作品を決めてご本人へのご連絡をさせていただきます。今しばらくお待ち下さい。【ドコママ編集部】

docomama park

無料託児付! 子育て世代のマネーセミナー5月15日開催

event イベント情報  
campaign キャンペーン情報  
members 会員募集  
participants 参加募集

【event】5月19日(日) ミニSL乗車会 10時~12時・13時~15時 (雨天中止)

【event】5月19日(日) 10時~15時 宇和文芸会館

梅のふるさと和歌山県 紀州南高梅使用

初回限定特別価格 数量限定300セット

1,980円 (税込)

梅ぎょうざ40個入り(冷凍)

全国送料無料

あつさりジューシーなお楽しみ下さい!!

お申し込みは今すぐ ☎050-1868-7352

受付時間 9:00~18:00

商品番号 ICG2600

せきもとフーズ株式会社 〒645-0001 和歌山県日高郡みなべ町東吉田408-6 0739-84-2525(平日9:00~18:00)

◎次回の発行は令和6年5月20日。お楽しみに! 企画制作/サンサンファミリー株式会社 〒790-0924 松山市南久米町549-1 EAST II F ●電話089-960-6660 ●https://www.docomama.com