

遊びながら体をほぐそう

最近、冷房が効いた室内と暑い外の温度差が激しくなり、体調を崩しがちな子どもが増えています。気温差による体調不良を予防するために、親子で楽しく体をほぐし、血行を促進して体調を整えましょう。

【足首を回す】

●右手と左足の指を1本ずつからみ合わせ、ゆっくり大きく足首を回す。(10回)→足をかえ、左手で右足首を回す。(10回)

※足首が硬くなると全身が硬くなってしまいます。足首がやわらかくなるだけで、体全体のはたらきが変わります。

【手の指を反らす】

●右手を前に出して、息をはきながら親指をそらせる。他の指も順番に1本ずつそらしていく。→同じように左手の指も行う。

※指がほぐれると血行が良くなります。ぜひ足の指でも行ってみてください。

こども政策課では、月に2回、子育てサロンを開催し、紹介したふれあいあそびを行っています。ぜひ遊びに来てください。

- 日時 第1月曜日 14時から15時30分
第3金曜日 10時から11時30分
- 場所 カミーリヤ1階プレイルーム

- 問い合わせ先 こども政策課
☎(923)1118

