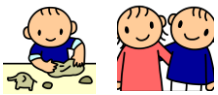
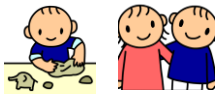
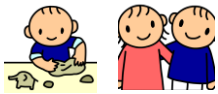
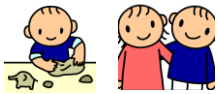
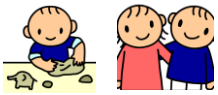
令和７年４月ガーデンキッズトリア

（児童発達支援）

５月トリアだより

５月の活動

月	火	水	木	金	土
			1 感触・ルール  スモック	2 運動 認知課題 	3 休み （憲法記念日）
5 休み （こどもの日）	6 休み （振替休日）	7 感触・ルール  スモック	8 運動 認知課題 	9 音楽・絵画 スモック	10 休み
12 屋外・手指 帽子	13 感触・ルール  スモック	14 運動 認知課題 	15 音楽・絵画 スモック	16 屋外・手指 帽子	17 クッキング （ゼリー）
19 感触・ルール  スモック	20 運動 認知課題 【避難訓練】	21 音楽・絵画 スモック	22 手指・誕生会 	23 感触・ルール スモック	24 休み
26 運動 認知課題 	27 音楽 【早降園日】	28 屋外・手指 帽子	29 感触・ルール  スモック	30 運動 認知課題 	31 絵画 スモック

※専門職の来所日は下記になります。

言語聴覚士（永山）：８日（木）、19日（月）、23日（金）、27日（火）、31日（土）

理学療法士（樋口）：９日（金）、13日（火）、24日（土）

作業療法士（大平）：１日（木）、７日（水）、16日（金）、17日（土）、29日（木）

公認心理師（松本）：12日（月）、20日（火）、28日（水）

おしらせとおねがい

※当日のキャンセル連絡は、８時 45 分までに連絡をお願い致します。８時 45 分以降の連絡になりますと昼食代（297 円）が発生します。

・降園時の引き継ぎを 13 時３０分頃より開始しています。13 時４５ 分までに来所されない場合は、ご連絡させて頂きます。

・活動時間確保の為、９時 50 分～10 時 15 分までにご登園下さい。給食準備の為、10 時 15 分までに登園されない際は、ご連絡させていただきます。

・下着（パンツ）の貸し出しがあった際は、未使用の物を返却して頂きますよう、よろしくお願い致します。

・トイレトレーニングを行っている方は、トレーニングセット（パンツ、ズボン、長袖シャツ、肌着、ビニール袋）を袋にまとめて準備をしていただきますよう、お願い致します。着替えた衣類を入れる袋を、必ず持たせて下さい。（スーパーのビニール袋等で構いません。）

～子どもの身長と足の長さ、体型について～

こんにちは。理学療法士の樋口です。みなさんは、“今の子どもは背が高い、足が長い” という話を聞いたことがあるでしょうか。確かに大柄な子どもが増えている印象を受けますが、じつは、日本の子どもの平均身長は 17 歳の全国平均値で見ると、最も高かった時（2000 年代初頭)よりも平均で 3 ミリ縮んでいます。ほぼ停滞していると言ってもいいくらいですが、中身をみると座高は伸びているのに足の長さは縮んでいるという現象が起きています。17 歳では、足の長さは最も長かった頃(1995～1998 年)よりも平均で 1 センチ短くなっているのです。つまり、今の子どもたちは、親の世代よりも胴長短足化が進んでいるということになります。

身長には伸びる時期があり、0 歳から 1 歳までの 1 年間で 1.5 倍伸び（およそ 50 センチから 75 センチへ)、4 歳で生まれた頃の約 2 倍の 1 メートルに達します。そこから緩やかに伸びながら、思春期のスパートに繋がっていくのです。思春期の前半に胴体が伸び、後半に足が長くなっていくとされているのですが、最近の子どもたちは思春期後半の足の長さが伸びる期間が短くなっているようです。その原因として、スマートフォンやゲームなどの電子機器の使用により、座っている時間が長いこと、就寝時刻が遅くなってしまうことなどが考えられています。今やこれらの電子機器は生活に欠かせないものですが、身体の成長のためにも子どもたちと一緒に使う時間を決めながら、身体を動かす時間や睡眠時間は確保していきたいところです。

一方で、体型については、食事の偏りや間食、運動不足により、肥満と言われる子どもの増加や、性別関係なく体型を気にし、平均的な体重でありながらも、もっと痩せたいという子どもが多いことが気になります。痩せ願望は小学生の低学年から芽生えてくると言われていますが、これは身体の成長に対する知識が不十分なうちに、社会の風潮や周囲の大人の価値観を取り入れてしまうことも影響していますので、大人が意識的に教えていく必要があります。療育の中でも食事・睡眠・運動のバランスが大切であることを学べるようサポートしていきたいと思います。今年度も宜しくお願いいたします。

理学療法士
樋口　聖士