令和7年4月　発行　ガーデンキッズトリア（放課後等デイサービス）

５月　ピッコロだより

【5 月 の 活 動】 ～ 製作/よく見る/ルール遊び/運動/協力して作ろう

月	火	水	木	金	土
【中学生の活動】 ・5/10(土) 自分を知ろう ・5/24(土) みんなでボードゲームをしよう			1 製作	2 製作	3 （憲法記念日）
5 （こどもの日）	6 （振替休日）	7 運動	8 ルール遊び	9 運動	10 ルール遊び
12 ルール遊び	13 運動	14 ルール遊び	15 運動	16 ルール遊び	17 協力して作ろう
19 よく見よう （よく見るゲーム）	20 買い物活動	21 よく見よう （よく見るゲーム）	22 協力して作ろう	23 よく見よう （よく見るゲーム）	24 運動
26 協力して作ろう	27 よく見よう （よく見るゲーム）	28 買い物活動	29 よく見よう （よく見るゲーム）	30 協力して作ろう	31 よく見よう （よく見るゲーム）

※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)

（今月の主な活動）

《協力して作ろう》グループでの製作活動や道具の貸し借りを通して、友だちとのコミュニケーションの方法を学びます。

《ルールを守って遊ぼう》ルールの必要性や、守ることの大切さについて確認します。また、実際にゲームや遊びを通して、ルールを守りながら友だちと楽しい時間を共有します。

《よく見よう》ものを眼で捉える力を高めることや目と手の協調性の発達を促すことで、視覚機能や身体バランス感覚の向上に繋げます。

《運動》身体を大きく動かすことで、ボディイメージの向上や楽しく運動をします。

★お知らせとお願い★
・提出書類につきましては、保護者の方より職員へ直接お渡しください。
・登園時間は、平日 16 時 20 分まで、土曜日(午前)10 時 20 分まで、(午後)13 時 50 分までにお願いします。
・お迎えは、平日 17 時 20 分～18 時 00 分の間、土曜日(午前)11時 50 分～12 時 10 分の間、(午後)15時 20 分～15時 40 分の間でお願い致します。

【キャンセル待ちについて】
・キャンセル待ちの受け入れの連絡は、平日は当日の午前中まで、土曜日は前日までにトリアより連絡をさせていただきます。連絡がない場合は受け入れが難しい為、ご了承ください。

【欠席連絡について】
・平日は 16 時以降、土曜日(午前)当日 9 時 30 分以降、(午後)13 時以降の欠席連絡となりますと、おやつ代(￥70／日)をご負担頂きますので、ご了承ください。当日のキャンセル連絡はコドモンではなく、お電話で連絡下さい。また、職員不在の際は、留守番電話にメッセージを残しておいてください。
※都合により、活動内容が変更になる場合は、入口掲示板にてご案内致します。

～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