



# セルクだより

## ★ 活動 ★

| 月                                                                                                                             | 火                                                | 水                                                 | 木                                                 | 金                                                | 土                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>【土曜日開所について】</b><br><b>今月の土曜日開所は、第3、5土曜日となっております。</b><br><b>(※第1土曜日の5月3日(土)が祝日であるため。)</b><br><b>お間違いのないよう、よろしくお願いいたします。</b> |                                                  |                                                   | <b>1</b><br><b>課題あそび</b><br>                      | <b>2</b><br><b>制作あそび</b><br><br><b>持ち物:スモック</b>  | <b>3</b><br><b>休み</b><br><b>憲法記念日</b><br>         |
| <b>5</b><br><b>休み</b><br><b>こどもの日</b><br>                                                                                     | <b>6</b><br><b>休み</b><br><b>振替休日</b><br>         | <b>7</b><br><b>運動あそび</b><br><br><b>手指あそび</b><br>  | <b>8</b><br><b>絵画あそび</b><br><br><b>持ち物:スモック</b>   | <b>9</b><br><b>音楽あそび</b><br>                     | <b>10</b><br><b>休み</b><br>                        |
| <b>12</b><br><b>屋外あそび</b><br><br><b>持ち物:帽子</b>                                                                                | <b>13</b><br><b>感触あそび</b><br><br><b>持ち物:スモック</b> | <b>14</b><br><b>運動あそび</b><br><br><b>手指あそび</b><br> | <b>15</b><br><b>運動あそび</b><br><br><b>手指あそび</b><br> | <b>16</b><br><b>課題あそび</b><br>                    | <b>17</b><br><b>感触あそび</b><br><br><b>持ち物:スモック</b>  |
| <b>19</b><br><b>運動あそび</b><br>                                                                                                 | <b>20</b><br><b>避難訓練(地震)</b><br><b>音楽あそび</b><br> | <b>21</b><br><b>絵画あそび</b><br><br><b>持ち物:スモック</b>  | <b>22</b><br><b>屋外あそび</b><br><br><b>持ち物:帽子</b>    | <b>23</b><br><b>運動あそび</b><br>                    | <b>24</b><br><b>休み</b><br>                        |
| <b>26</b><br><b>絵画あそび</b><br><br><b>持ち物:スモック</b>                                                                              | <b>27</b><br><b>課題あそび</b><br>                    | <b>28</b><br><b>屋外あそび</b><br><br><b>持ち物:帽子</b>    | <b>29</b><br><b>音楽あそび</b><br>                     | <b>30</b><br><b>感触あそび</b><br><br><b>持ち物:スモック</b> | <b>31</b><br><b>運動あそび</b><br><br><b>手指あそび</b><br> |

### ○今月の活動

#### 【制作あそび】

はさみやシールなど年齢に応じた  
さまざまな道具を使用して、  
こいのぼりを制作します。



### ○公認心理師の来所日

**1日(木)、21日(水)**

### ○言語聴覚士の来所日

**2日(金)、9日(金)、12日(月)、16日(金)、17日(土)、22日(木)  
26日(月)、27日(火)**

### ○理学療法士の来所日

**14日(水)、23日(金)、28日(水)**

### ○作業療法士の来所日

**8日(木)、20日(火)**



## ～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、中身を見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い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



### 〇5月の土曜日開所について

5月は、第3、5土曜日の**5月17日(土)、5月31日(土)**が開所日となります。お間違いないようにお願いします。

### 〇就学前個別相談について

就学前個別相談(対象:年長児)を**5月12日(月)から5月29日(木)**の期間に実施いたします。詳細の日時についてはコドモンにて、お知らせしております。日程に関して、変更や不明点がある際は、職員へお伝えください。

### 〇持ち物への記名について

お子さまの持ち物には名前の記入をお願いします。名前がない持ち物に関しては、こちらでお名前を記入させていただきますので、ご了承ください。