

# 子育て情報

## 外遊びの効果

園健康増進課 母子保健係

☎ 554-6100 FAX 554-6101

**【外遊びの効果】**  
**①基礎体力が身につく**  
 外に出て、走る、しゃがむ、飛び跳ねるなどの身体を動かすことは、室内での遊びとは異なり、全身を使うため、体幹が鍛えられ、バランス力の向上につながります。身体を動かして遊ぶことで、歩き方がしっかりして転びにくくなったり、手で物を持った時に落とすにくくなったりします。また、身体の動かし方を学んだり、さま

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごすことが増え、子どもが「外で遊ぶ」という機会が少なくなっていますか。  
 幼少期に外に出て身体を動かす経験は、子どもの成長発達に良い効果があります。  
 どのような効果があるのかを紹介します。

さまざまな感覚を養ったりすることができ、心肺機能も鍛えられるため、体力づくりにもつながります。

### ②生活リズムが整う

日中に太陽の光を浴びて身体を動かすことで、夜には身体が疲れてぐっすり眠れるようになり、生活リズムを整えることができます。

### ③コミュニケーション能力が身につく

外へ出かけると、家族以外の大人や友達と出会う機会が増え、みんなで遊ぶ楽しさや協調性を学ぶことができます。遊具の譲り合いや順番待ちなど、友だちとのやりとりの経験を積み重ねることで、コミュニケーション能力が身に付きます。

外遊びには、子どもの健全な成長につながる効果が多くあります。寒さに負けず、手洗い・うがいで感染症対策をしながら、親子で一緒に外遊びを楽しんでください。



## 草津警察署安全伝言板

### ■サイバーセキュリティ月間(2月1日～3月18日)

インターネットを利用する際には、セキュリティ対策を強化しましょう

- ・スミッシング(注)の被害にあわないために、宅配業者などを装った偽のショートメッセージに記載されているURLにアクセスしない、IDやパスワード、暗証番号を入力しない
  - ・IDとパスワードは複数のサービスで使い回さない
  - ・相場より価格が安い、振込先が個人宛になっているなど連絡先がでたらめの偽ショッピングサイトに注意しましょう
  - ・ウイルス対策ソフトは、最新の状態にしましょう
- (注)スマートフォンなどのショートメッセージサービスを悪用したフィッシング詐欺

園草津警察署 ☎ 563-0110 FAX 563-0116

### 公式 YouTube 「りっとうチャンネル」

- ・栗東かわら版
- ・広報番組「うますぎる栗東」
- ・くりちゃんによる市内施設紹介、お知らせなど  
市内の情報を配信中!

🔍 りっとうチャンネル

検索

## よりよく生活するための 12か条(46)

### 一人一台端末を活用した学習から

#### 栗東西中学校

栗東西中学校の生徒の朝は、Chromebookで健康観察簿を開いて入力することから始まります。

授業では学習内容の確認をはじめ、必要な情報を取り出すツールとして学習に利用します。

話し合いの場面でグループごとに図を作り上げて整理したり、学習したことを振り返り、クイズを作って発表するのに活用したりしています。

Chromebookをツールとして活用することで、「人の話をしっかりと聞き、自分の考えを整理して話す」ことの活動がより意欲的に取り組めるようになってきています。

また、生徒会の活動でも、生徒総会をオンラインで中継したり、動画を使って交通安全を啓発したりするなど学校生活のさまざまな場面での活用を進めています。



園学校教育課 ☎ 551-0130 FAX 551-0149