



外遊びで得られる6つの効果

身体機能を高める

外で遊ぶと自然と大きな動きや、それに伴い動きの種類が多くなり、結果として体力の向上が望めます。しかし、運動能力を高めるだけでなく、外の雑菌に触れることにより、雑菌に対する抵抗力を付けることができ、風邪などを引いても治りやすい体を作ることができます。また、光を浴びることでビタミンDが形成されます。ビタミンDは骨を作るカルシウムの吸収や代謝に関係しているビタミンです。つまり、ビタミンDの摂取が不足すると、カルシウムの吸収量が減少してしまいます。ビタミンDは食物から摂取することも可能ですが、皮膚に存在する物質が、日光に含まれる紫外線を受けることによってビタミンDに変換され、得ることもできます。子どもの成長に不可欠なビタミンなので、外遊びを通して効率的に得ることが望ましいですね。ちなみに窓越しに日光浴してもビタミンDは生成されないと考えられています。

五感を高める

五感すなわち視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚を外で自然と触れ合うことによって高めることができます。外には、風や水、土があり、その感触やにおい、色を見て様々な体験をすることができます。それが刺激となり、成長に大きな影響を与えます。

考える力を高める

遊びを通して「どうしたらできるか」「どうしたら上手いくのか」を常に考えることで試行錯誤する力や発見する力、イメージする力を身に付けることができます。それは、遊びの中だけでなく他の生活活動や勉強の中でも役立てることができるでしょう。

積極性を高める

家の中では遊び相手はだいたい決まっていますが、外に出れば様々な年齢の人に出会うことができ、自分のできないこと、やったことがないことを目にする機会が増えます。他の子がやっていれば子どもは自然と自分も真似してみたくくなります。そうした「やってみたい」という気持ちを、外遊びを通して育むことができます。

コミュニケーション能力を高める

外に出れば様々な世界が広がっています。いつもとは違う同年代の子、異年齢の子、親や先生以外の大人たちと関わる機会が増えます。そうした人々との出会いがコミュニケーション能力を高めていきます。

よりよい睡眠につながる

太陽の光を浴びると、「メラトニン」というホルモンが分泌されます。この「メラトニン」は夜に自然と眠くなるのを促すホルモンです。よって「メラトニン」の量が増えると、寝つきが非常によくになり、よい睡眠をとることができるようになります。



園舎付近は徐行運転で走行しましょう！

送迎の際は右の図の通り一方通行になっています。スピードを出し過ぎない、左右の確認をするなどお互い気をつけましょう。

9:00～12:00まではこのところが通行止めになっています。ここからの出入りは十分気をつけてください。

