

# もっと からだをうごかさう

## ◎体を使って外で遊びましょう

- ・おながすいて、おいしくごはんがたべられます。

### (保護者向け)

- ・自然の中で、体を使って遊んだり、遊びの中で五感を働かせる（いろいろなものを見たり、聞いたり、さわったり、におったり、味わったり）ことは、脳を刺激して感性を豊かにします。

また、遊びの中で自然にいろいろな学び（木や草花・動物・昆虫などの観察を通して命の循環や季節との関係を知る、磁石にくっつく物とくっつかない物があるなど物の性質の違いを知る 等）をするため、知的発達にもつながります。



## ◎家族や友だちと一緒に遊びましょう。

### (保護者向け)

- ・家族や友だちと一緒に遊ぶことで、コミュニケーション能力が養われ、相手を思いやる心が育まれます。

## ◎テレビやゲームは時間を決めて遊びましょう。