

第51号

発行日 令和3年7月30日
発行元 みやぎっ子ルルブル
推進会議事務局
(宮城県教育庁教育企画室)
TEL(022)211-3616



ルルブル通信

外遊びで健康で元気な心と体をつくろう！

全身を使って遊ぶことは体力の向上だけでなく、心の健康やその発達にも好影響を及ぼします。また、子供の好奇心や興味を広げるためにも、遊びや運動を通じて、体を動かす習慣を身につけさせることが大切です。



よく遊び、たくさんの体験をしよう！

遊びを通して親や友達、自然などに関わることは、その後、ものを考えたり感じたりするときの素地となる大切なものです。実際、子どもの頃の体験が豊富な人ほど、大人になってから「意欲・関心」が高い傾向にあります。少しずつでもいいので、自然や地域の人と関わらせてみたり、家庭でのお手伝いをさせてみましょう。



外遊びで規則正しい生活リズムを身につけよう！

外遊びが多い子どもは、就寝時間や起床時間が早く、また、毎日朝食を取る傾向が高いことがわかっています。

体を思い切り動かして、使った分のエネルギーを休養や栄養で充電することが、規則正しい生活に結びつきます。



おすすめの絵本・児童書



絵本

◇おまけのペンギン・タッキー◇
著：ヘレン・レスター

ほかのペンギンたちとはどこか違うタッキー。行進も水への飛び込みも、歌を歌うのもみんなと揃いません。そんなタッキーに周りにはちょっと迷惑そうですが、ある日やってきた恐ろしいハンターたちと鉢合わせしてしまっ...？

※ここがおすすめ！

服を着て陽気なタッキー。みんなとどこか違うのに、それでも全然気にすることなく過ごすタッキーがハンターたちと鉢合わせ！仲間はみんな逃げるのに、タッキーは気にせずハンターたちと会話する場面は、ハラハラするのにどこか笑ってしまいます。

児童書

◆フレディ 世界でいちばんか
しこいハムスター◆

著：ディートロフ・ライヒェ

ペットショップで買い手を待つハムスター、フレディ。ペット人生に疑問を持ったフレディはケージの外の世界に出ます。自由を手に入れるため、降りかかる危険に頭をフル回転させ、やがて人とコミュニケーションを取ることを決意しますが、その方法とは...？

※ここがおすすめ！

ハムスターなのに人とコミュニケーションを取ろうとするフレディの行動に、読んでいるうちに引き込まれていきます。続編もありますが、どのお話もとても面白いですよ！

- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨にご賛同いただける登録会員を募集しています。

詳しくは、下記HP掲載の会議規約をご確認の上、登録書様式によりお申込みください。

- ルルブルに関する取組事例や情報等がありましたら、下記までご連絡ください。



担当：みやぎっ子ルルブル推進会議事務局（宮城県教育庁教育企画室）

TEL：022-211-3616 Email：kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp

URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>