

夏休みの運動習慣

小中学生が毎年測定している運動能力テスト。50メートル走など8種目の合計点を出すものですが、年々平均値が下がっています。特にコロナ禍の影響やスマートフォンの普及で子供の運動時間が減少しているのが原因ではないかと言われています。運動は体力向上だけでなく、将来の生活習慣予防や、仲間づくりなど様々な社会的な力を育みます。夏休みは暑さから熱中症の心配もあり、家にこもりがちになってしまいますが、意識的に運動を取り入れることで、生活リズムを整え、メリハリのある夏休みを過ごせると良いです。

●夏休みは、比較的涼しい早朝と、日暮れ前に1日2回体を動かすのがおすすめ

室内で…

ダンスエクササイズ
トランポリン
的あて

省スペースで…

縄跳び
ラジオ体操
ドリブル



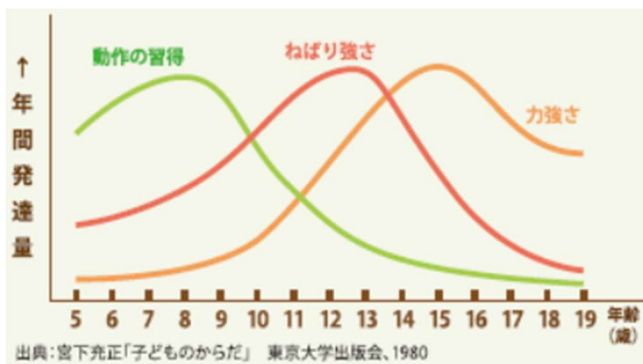
広場などの屋外で…

ボールを使った遊びや、缶蹴り、
散歩、ランニング、鬼ごっこ、サイクリング
虫取り 水遊び



1日60分の運動を目標に

●子どもの身体能力はどんどん発達します



動作の習得=神経系

体を操る能力が良く成長・発達する時期

ねばり強さ=呼吸循環系

持久力が良く成長・発達する時期

力強さ=筋系

筋力が良く成長・発達する時期

運動神経と言われる体を操る能力は幼児期によく発達するので、幼児期に十分に外遊びをし、徐々にスポーツに移行するのが良いです



運動神経は

生まれつきではない!?

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい



離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。
対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円 (税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください

栄養相談



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック