



紫陽花の花が、少しずつ色づきはじめ、今年はいつもより早い梅雨入りとなりました。

6月は「虫歯予防デー」という歯と口の健康を意識する期間があります。

おいしいおやつ、甘い・グミ、キャンディー、チョコレート・・・などが大好きな子供たち。ご家庭でも、虫歯予防デーの期間に、いつも以上にお子様の歯について、気をつけていきましょう。



ボディイメージを培う3つの感覚 ～part2 固有感覚～

こどもが自分の身体の状態を認識する『ボディイメージ』は、**関節を動かす経験**によってより明確なものとなります。

🔑 固有感覚：関節の動きを知る感覚！ 力加減や手足の動き・位置関係を司っています。

身体が動きやすくなる関節運動♪

＜動かす時のポイント＞

① ゆっくり

② 大きく

③ 機嫌のいい時がBest

股関節の運動

肩関節の運動

膝と股関節を深く曲げ、伸ばそう



膝を曲げて大きく円を描こう



手のひらを内側に向け肘を耳まで持っていこう



肩関節と股関節は様々な方向に大きく動きます。

体の中心に近い関節がしっかり動くことで、そこから先の関節も動きやすい状態になります！

意識して関節を動かす中で、自分の体の動きをしっかりと感じてみましょう♪