

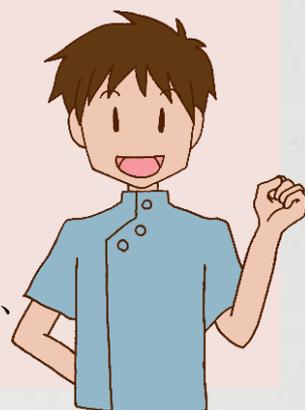
# 健康増進のための ワンポイントアドバイス

vol.5  
2020.7.17

## お子様と長期休みの過ごし方について話し合ってみましょう

いよいよ7月も後半に入り、小さなお子様のいらっしゃるご家庭では、夏休みを心待ちにするお子様の声が聞こえてくる頃ではないでしょうか。

通学がない夏休みは生活の崩れが起こりやすい時期でもあり、「毎日だらだらして」と心配をされる親御さんも多いはず。そこで今回は、長期休みの過ごし方のコツをご紹介します。生活のメリハリをつけ、健康的な長期休みを送れるよう、親子で日々の過ごし方について話し合ってみませんか。



## 作業療法って？



「作業」とは食事、仕事、家事・育児、遊びなど、人が行うすべての生活行為を指します。人の生活は、様々な生活行為（作業）で成り立っており、それぞれに意味があります。作業療法は「人は作業をすることで元気になれる」というキャッチフレーズをもとに、それぞれの人にとって意味のある作業を行うことが健康に大切であることを提唱しています。

## 定期的に情報をアップ

今後も皆様の健康増進に役立つ情報を発信して参ります。ホームページ等の情報を随時ご確認ください。次回は8月上旬を予定しています。

また、「〇〇について知りたい」などのご意見・ご要望等ございましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。紙面への掲載について検討して参ります。  
(例) 心身のリハビリ、認知症、育児、療育、心の病、睡眠...



【ご意見・お問合せ】

一般社団法人 群馬県作業療法士会 地域作業療法推進部

部長 真塩 敦士

E-mail: [chi\\_kirenkei7@yahoo.co.jp](mailto:chi_kirenkei7@yahoo.co.jp)

ホームページURL: <https://gunma-ot.org/>

群馬県作業療法士会

検索

## お子さんの長期休みの過ごし方に不安のあるご家族へ



長い休みになると子どもの生活リズムが崩れがちです。  
学校が始まってなかなか切り替えられません。

お休み中もココロとカラダを健やかに保つ  
ポイントをお伝えします



作業療法士(OT)

### ポイント① 毎日同じ生活リズムを保つ



通学時と同じ時間に  
起床、食事、就寝を。



朝に太陽の光を浴びると  
体内時計がリセット  
されます。

日を浴びると「セロトニン」が分泌され情緒  
の安定や免疫力向上などに効果的です。

リズムが乱れた時には起床と食事時間から  
徐々に元に戻していきましょう。

家の手伝いは段取りを考え工夫し、やり遂げ  
ることで責任感が高まり自信がつきます。

お子さんのやりたい気持ちを大切に。  
上手くいなくても頑張りを褒めましょう。

環境を整えて取り組  
みやすくしましょう。  
(手が届くところに  
片づける、踏み台を  
使うなど)



予定を見やすい場所に掲示しましょう。自分から確認して行動する練習になります。

時間のスケジュール以外に『やることリスト』を作ることもおすすめです。  
出来たことが見えることで達成感と情緒の安定につながります。

#### 【 時間スケジュール 】

7:00	起きる 朝ごはん 歯磨き
10:00	宿題
12:00	お昼ごはん
13:00	遊び
15:00	おやつ
19:00	夜ごはん
20:00	お風呂
21:00	寝る



#### 【 やることリスト 】

やることリスト	○できたこと
<input type="checkbox"/> 歯みがきをする	<input checked="" type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる
<input type="checkbox"/> 顔をあらう	
<input type="checkbox"/> お昼ごはんを食べる	
<input type="checkbox"/> 夕ごはんを食べる	
<input type="checkbox"/> お風呂に入る	

できたことは移動させて  
分かりやすく！  
全部できたら達成感も得られ  
やすい♪

## ポイント② 体を動かす遊びで運動不足を解消しましょう。

運動不足の予防に毎日30分以上の運動(次の日に疲れが残らない程度)をしましょう。運動遊びは生活リズムを整えたり、集中力向上などにも効果があるとされています。

### 【運動遊びの紹介 ①水遊び】



水は変化しやすく体の動きを感じやすいため集中して楽しめます。



苦手な場合はゴーグルをつけたり、お風呂から始める事もおススメです。

### 【運動遊びの紹介 ②おうちアスレチック】

家の中を色々な動き方で競争します。

廊下はハイハイ⇒リビングをジャンプで1周⇒畳の縁で綱渡り⇒階段をのぼってゴール！

様々な姿勢で動くことでバランスよく筋力が育ち体の使い方が上達します。



※ 運動あそびのアイデアはスポーツ庁の「子供の運動あそび応援サイト

([https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html))等で紹介されています。

## ポイント③ 目と体を動かす遊びで

### リフレッシュと集中力アップ！

IT機器の長時間の利用は視力低下や姿勢不良、発達の遅れや生活習慣の乱れなどにつながります。

### 【すきま時間に取り入れて集中力向上】

①目の体操:近くと遠くを交互に見る、外の景色を見る等。

②目と体を使う:サッカー、キャッチボール、かるた取り等。



③プリント教材:点つなぎや間違い探し等  
(ぶりんときつず <https://print-kids.net/> 等)

## ポイント④ やる気にさせる

### 言葉かけと集中できる環境づくり

#### 伝えるコツ:

- ①注意をひく
- ②出来るだけ短い言葉で
- ③具体的なことを一つ
- ④写真やイラストを見せて

#### 行動を促すコツ:

- ①予定表等を見せて
- ②近づいて
- ③具体的に穏やかに
- ④淡々と繰り返す
- ⑤出来たら褒める



環境を整える: パーテーションやノイズキャンセリングイヤフォン等を利用しましょう。

出来そうなことから少しずつ取り入れて お休みを楽しく家族で過ごしましょう！  
引用文献を含む詳しい情報はこちら⇒

群馬県作業療法士会 発達支援推進グループ

