



また、運動は体だけでなく心の成長にも良い影響を与えます。体を動かすことで得られる爽快感や達成感、自己肯定感を育み、ストレス解消にもつながります。さらに、チームスポーツなどを通して協調性やコミュニケーション力を学ぶことは、社会生活に必要な力を自然に身につける機会となります。

子どもにとって運動は、健やかな成長と発達に欠かせないものです。筋力や柔軟性、持久力を高めるだけでなく、骨の健康を守り、生活習慣病の予防にもつながります。バランス感覚や敏捷性といった運動機能が養われることで、日常生活での動作がスムーズになり、けがの予防にも役立ちます。

「運動」のちから 社会教育課 社会体育係

しかし近年、子どもの運動不足が問題となっています。ゲームやスマートフォンの普及により、外で体を動かす時間が減り、体力の低下や肥満、さらには生活習慣病の低年齢化も懸念されています。

子どもたちが楽しみながら運動に取り組める環境づくりは、家庭や学校、地域社会が協力して取り組むべき大切な課題です。遊びを取り入れた活動や、さまざまなスポーツに触れる機会を提供することで、子どもたちの健やかな成長を支えていきましょう。また、私たち大人自身が運動を楽しみ、元気で活力ある生活を送る姿を見せることも大事なのではないのでしょうか。

総じて、運動は健康のためだけでなく、人生をより豊かにしてくれるものです。体を動かす喜び、目標を達成する達成感、仲間とのつながりなど、運動を通して得られる経験は子どもたちの未来を、彩り鮮やかなものにしてくれると思います。



飯塚警察署だより

【問合先】福岡県飯塚警察署 ☎21・0110

■ 夕暮れ時の交通事故にご用心！

夕暮れ時は、ドライバーにとっても歩行者にとっても視界が悪くなり、交通事故が増加する時間帯です。

ほんの一瞬の油断が、大きな事故につながります！

- ▶歩行者の皆さんは、反射材の着用や明るい服装を！
- ▶ドライバーの皆さんは、早めのライト点灯と安全運転を！

それぞれの「ちょっとした注意」を心がけ、大切な命を守りましょう。



地域交通安全活動推進委員

を募集しています！

地域交通安全活動推進委員制度は、交通問題に対する地域ぐるみでの取組を促進するための制度です。委嘱には諸条件はございますが、興味を持たれた方は下記までご連絡下さい。

飯塚警察署交通総務係 ☎0948・21・0110 (内線 413)