

「散歩に出かけよう！」

暖かい風が気持ちいい季節になりました。広い場所で体を思い切り動かしたりすると、子どもも大人もゆったりとした気持ちになると思います。

赤ちゃんは、抱っこやベビーカーに乗っての散歩ですが、外の風に触れ、自然の音や光を感じる良い機会になります。外気に触れることは赤ちゃんにとってよい刺激となります。大人にとっても息抜きやリフレッシュの時間になりますね。

歩けるようになったお子さんは、歩くだけでも楽しいのですが、低い段差のある所やゆるやかなでこぼこ道などに連れて行くと、バランスをとりながら歩こうとします。子どもなりに全身を使って動くことを学んでいきます。春は、自然に触れるチャンスが多い季節ですね。子どもが何かを発見し、立ち止まることもあると思います。そんな時は、「何を見つけたの？」など親子での会話を楽しみましょう。また、子どもは急に飛び出すこともあるので、大人の方と手をつなぎ歩きましょう。

また、体をしっかり動かすと汗をかくので、調整ができる服装でかけましょう。そしてこまめな水分補給も心がけましょうね。

子育て世代包括支援センターでは、「戸外であそぼう会」という事業を行っています。親子で体を動かし楽しめます。予約制になっていますのでお電話か窓口で予約されてくださいね。ご参加お待ちしております。

子育て世代包括支援センター

(919) 6001