

## 《自然の中で遊ぼう!!》

虫が鳴き、気持ちいい風が吹く季節となりました。外で遊ぶにはもってこいの季節ですね！子どもにとって外で遊ぶことはとっても大切なことです。

外で体を動かして遊んだ日は、気持ちも発散し、心地よい疲れもあって家に帰っても落ち着いているのに、外で何日も遊べないと機嫌が悪くなってしまうこともありますね。

子どもたちは、自然にふれる中で「このお花いいにおいがするね。」「虫が鳴いているね。なんの虫かな？」と実際に見て・聞いて・触って・において、周囲を感じることで豊かな感性が育ちます。心と体を存分に動かして興味を持ったことを探索していきます。

全身を使って遊んだり坂道や階段・足場の不安定な場所を歩いたりする経験はバランス感覚や体幹を鍛えることにつながります。

太陽の光を浴びて外でしっかり遊んだ日は、夜眠るためのホルモンであるメラトニンがよく出てぐっすり眠ってくれるようになります。

太宰府市には、自然豊かな大宰府政庁跡や四王寺のふもとの春の森や秋の森などがあります。この季節のいい時期に遊びに出かけてみませんか。また、子育て応援係では10月14日（木曜日）と11月1日（火曜日）に戸外で遊ぼう会をおこないます。詳しくはホームページなどをご確認ください。