



『親子で外遊び』

朝起きて、青空が広がっていたらお外に出たくなりますね。自分で歩ける子はもちろん、まだ、ねんね期の赤ちゃんだって、お外に出るとドキドキわくわくすることがいっぱい！ママ自身の気分転換にもなります。

《みんないつ頃から公園デビュー？》

生後間もない赤ちゃんとのお出かけ…緊張しますね。1か月健診が終わったところから徐々に増やしている方が多いようです。赤ちゃんの寝るタイミングやおっぱいの時間を考えながら、無理のないペースで出掛けてみましょう。家の中とは違う風の匂いや様々な音に赤ちゃんも興味津々です。

成長につれ、どんどん活発になる赤ちゃん。おすわりや伝い歩きが出来る時期に入ると、家の中では物足りなくなるようです。家の庭やベランダで外の空気や砂に慣れてから公園に行くのもおすすめです。一人歩きが出来るようになったらさらに公園で楽しめるようになります。膝にのせてすべり台やブランコにチャレンジしてみましょう。花や虫を見つけて大喜びすることも。お子さんの成長段階に合わせてママも一緒に楽しめるといいですね。

《子どもを自然の中で遊ばせたい！》

でもどんな場所で、どんなふうには遊ばばいいの?!そこで、近くの公園や雑木林で「気軽に・楽しく・安全に」遊ぶ方法と注意ポイントを紹介いたします。

《子どもにとって自然そのものがおもちゃ》

遊具がなくても、子どもにとっては、小石や小枝、木の実や木の葉などの身近な自然がどれもステキな宝物でそこからいろいろな遊びが生まれます。身近な公園で楽しめる、自然の物を使った遊びをご紹介します。



自然物で絵を作ろう

地面をキャンパスに見立てて葉っぱや小枝を使って自由に絵を描きます。

自然の中での学習体験は 子どもの発達にも大切！！

外遊びは子どもたちの好奇心を大いに刺激します。時間の経つのも忘れて夢中になって遊びます。こうした外遊びでの体験学習は子どもの発達にとっても大切です。



触らないでアリを捕まえよう

カップを使い、手を使わずアリを傷つけないように捕まえます。アリの動く様子がよく見えます。捕まえたアリは自然に返しましょう。

外遊びで注意するポイント

*子どもから目を離さない

何でも口に入れてしまいガラスやたばこを口に入れてしまわないように。また、一人歩きが出来るようになると、気になる物を追っていつの間にか遠くに行っていることも。うっかり目を離さないようにしましょう。

*熱中症・紫外線対策をする

子どもは大人よりも脱水しやすいので、沢山の水分が必要になります。子どもは夢中で遊んでいると自分のどの渴きを訴えることが少ないので、大人が意識をして、一定の間隔で水分を与えるようにしましょう。なるべく日陰に入り、紫外線対策として帽子を被り、肌を出しすぎない衣服にして気をつけましょう。