



「5月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
					1 本町保育所開放	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 桜ヶ丘保育所開放	9
10	11	12 子育て教室 「癒しの ハーブ」	13	14	15 洞爺保育所開放 (計測)	16
17	18	19	20	21	22 入江保育所開放	23
24/31	25	26 子育て教室 「マッサージで リフレッシュ」	27	28	29 本町保育所開放	30

洞爺湖町子育て支援センター TEL 0142-76-2008

メールアドレス kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp

R8年5月1日

桜も咲きすっかり春ですね。

そよ風が気持ち良く、最近では少し暑いなあと感じる時もあります。

ポカポカの日差して頭はネムネムで心はウキウキとしています！園庭にはお花が咲き、ダンゴ虫やアリなど小さな虫たちが顔を出し、思わずツツツと触ってしまいたくなります。

新年度がスタートして、1ヶ月が経ちました。洞爺保育所開設に遊びに来てくれるお友だちの成長にビックリします。人見知りも少しくなり、よく笑ってくれるようになり、音の鳴るおもちゃが好きでお座りも上手になってきました！目を細めて喜んでいます。

これからもママと一緒にこどもの成長に喜び楽しんでいきたいと思います。

【外遊び・お散歩準備の持ち物】

帽子・水分補給物(水かお茶)・靴・タオル(汗拭き、手拭き)・コップ
着替え・ベビーカー(必要な方)などの用意をお願いします。

＜ 子育て相談 ＞

赤ちゃんの夜泣き、言葉の遅れなど、お子さんのことで気になること、お困りのことなどどんなことでも、誰かに相談するとスッキリします。少しでも、お母さんやお父さんのお力になればと思っていますので、一人で悩まずに、お気軽にご相談ください！
※相談内容の秘密は厳守いたしますのでご安心ください。

(電話相談・来所相談・訪問相談)

受付 月曜日～金曜日 9:00～17:00



開設に遊びに来てくれたお友だちです！



出張子育て支援センター洞爺保育所

毎週 月曜日 月曜日が祝日の場合は火曜日に実施。

時間 9:00～15:00

本町保育所内子育て支援センター

月曜日～金曜日

時間 9:00～17:00

いつでもお気軽に遊びに来てください。お待ちしております。



赤ちゃんの散歩



「赤ちゃんの散歩はいつごろから？」

0歳の赤ちゃんは首がしっかりしてきて縦抱きがしやすくなれば、赤ちゃんを抱っこする人もラクです。ベビーカーを利用の時は、振動に気をつけて、生後6~7カ月になって腰がすわり、赤ちゃんが自分の力で体を支えて見回せるようになると一層楽しくなります。

「赤ちゃんのお散歩のメリット、楽しみ方」

- 少しずつ外気に触れることで皮膚や呼吸面の抵抗力が養われます。
- 外を歩きながら次々に変わる景色の中、保護者は「きれいな花だね」などと自然にたくさん言葉かけをします。赤ちゃんは、まだ言葉を理解できませんがこの頃からコミュニケーションの基礎を築き、言葉の発達につながります。
- 親も色々な景色を見るだけでもリフレッシュになります。
- 太陽の光は、体を目覚めさせて生活リズムを整える効果があります。
- おむつや授乳のことを考えるとなかなか散歩に行きたいと思わないかもしれませんが近所でもゆっくり歩いてみると今まで知らなかった風景を楽しむことに気づきます。

「1歳児以上の外遊び、お散歩のメリット、楽しみ方」

- 歩けるようになると外の色々な場所に興味をもち、歩くのが楽しくなります。そうすることで運動能力が高まり、体力もつきます。
- 一緒に散歩する親も体力がつきます。
(家の中で歩くだけでは使わない筋肉が刺激されるからです)
- 色々な場所を歩けるようになると子どもにとって大きな自信に繋がります。
- 親とのコミュニケーションも身につく、絵本を見ながら散歩中に見た草花や動物、昆虫などについて親子で話をすると記憶力や想像力も伸ばすことができます。
- 体験から五感（見る、聞く、味わう、触れる、嗅ぐ）が育ちます。
- おにぎりやサンドイッチなど簡単なお弁当を持参してのんびり、ゆったりとするとストレス解消にもなり親子関係も良くなります。
「赤ちゃんサイト 引用」



赤ちゃんの外気浴

外気浴は赤ちゃんの発達を促しつつ、ママ・パパの気分転換にもなります。準備して楽しんではいかがでしょうか。

＜赤ちゃんが外気浴をするメリット＞

- **体が強くなる**
赤ちゃんが気温の変化や外の環境に慣れることで、赤ちゃんの体温調節機能が高まり、免疫の向上や皮膚を丈夫にする効果が期待できます。また皮膚の中にある物質をビタミンDに変えるのを促し、ビタミンD欠乏症を予防しやすくなります。
- **心の発達が促される**
肌に触れる風や音、においなど外の環境は赤ちゃんにとって新鮮な体験です。五感を刺激されて興味や好奇心を抱き、心の発達につながります。意識的に「よいお天気だね」「お外気持ちいいね」などと声を掛けることで、親子のコミュニケーションの機会にもなります。
- **生活リズムが整う**
外気浴によって日中に光や刺激を感じることで、夜に眠りやすくなり生活リズムも整いやすくなります。また、ママ・パパにとっても育児で忙しい時期、少し外の空気に触れるだけで、リフレッシュになります。過ごしやすい時間帯を選んでお散歩に出かけるようにしましょう。

＜赤ちゃんが外気浴をする時に気を付けたいこと＞

- 生後3ヶ月くらいまでは直射日光や風が当たらない。赤ちゃんの体調や機嫌を優先する。水分補給を小まめにする。人が多い場所や時間帯を避けるなどがあります。

6月は乳児の日焼け止めの事についてお知らせします。

