



子育てコンシェルジュだより



令和4年 (第28号)

掛川市子育てコンシェルジュ (市役所 1 階南側こども政策課内)

Email:kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp ☎21-1211



掛川市公式ライン

子育てや観光・防災などお役立ち情報が手軽に入手できます。ぜひ友だち登録をお願いします



散歩にでかけてみよう!

天気のいい日は戸外に出て、季節や自然を感じてみませんか?

赤ちゃんから歩けるお子さんまで、月齢や発達段階によって、お散歩の仕方や楽しみ方は様々。

「散歩に行かなくちゃ」という義務感にとらわれず、それぞれのペースで楽しんだり、気分転換できたりするといいですね。お子さんにあった方法でお散歩をしてみましょう。



◆外気浴から外に出ることに慣れよう

- ・一か月健診を過ぎた頃から少しずつ外気に触れる機会をつくりましょう
- ・外気に触れることで、皮膚や呼吸器が刺激され、体温調節の発達や免疫力アップ

ステップ1 窓から外気を取り入れよう

ステップ2 ベランダや庭へ出てみよう

ステップ3 家の周りを歩いてみよう

- ・最初は5分くらいから始めてみよう
- ・体調や機嫌など、赤ちゃんの様子を見ながらすすめましょう



1.2ヶ月頃～

6ヶ月頃～

1歳頃～

1歳6ヶ月頃～

◆五感を刺激して好奇心を広げよう

- ・頬をなでる風、木々の音、車の音や鳥の声、花の匂い、初めて見る景色… 戸外は五感の刺激がいっぱい
- ・「きもちがいいね」「ワンワンいるよ」「お花きれいね」などいっぱい話しかけよう
- ・近所のスーパーや公園に出掛けてみよう
- ・公園ではレジャーシートの上で日光浴も気持ちがいいですね
- ・程よく疲れて、夜はグッスリ (生活リズムが整いやすくなります)



◆抱っこひもやベビーカーで出掛けてみよう

- ・起きている時間が長くなり、周囲に興味を持ち始める時期です
- ・様々な刺激は赤ちゃんにとって楽しい時間
- ・ママにとっても良い気分転換
- ・外出に慣れてきたら、そろそろベビーカーを使うのもおすすめです
- ・赤ちゃんは疲れやすいので最初は30分くらいからはじめ、様子を見ながら少しずつ時間や距離を伸ばしていきましょう



◆公園でいっぱい遊んじゃおう

- ・歩くことが楽しい時期です
- ・両手を持って支えたり、手を繋いだりして歩いてみよう
- ・芝生広場では、自由に歩ける楽しさを感じよう
- ・緩やかな坂道、ちょっとした段差を歩くことも子どもにとっては楽しいこと。筋力もつきますね
- ・「まてまて～」とおいかけるのも楽しい遊び
- ・ボールやコンビカー、シャボン玉も楽しいよ
- ・芝生の上でおやつや軽食を食べてピクニックもいいですね

靴の選びかた

- ★ 靴のサイズはどう判断したらいい？
- ★ どんな靴がはきやすい？

つま先の部分が幅広く、指先に大人の指一本分くらいのゆとりがある

ベルトや面ファスナーで調節ができ、足をしっかり固定できる

はき口が広く、脱ぎはきしやすい

かかとがしっかりフィットして足がぐらつかない

通気性がよく、柔らかい素材を使っている

靴底がすべりにくくクッション性があり厚すぎず曲がりやすい

- ✿ ファーストシューズは、まずは室内ではかせて練習すると、赤ちゃんも慣れやすいでしょう
- ✿ 歩き始めこそ、しっかり足に合った靴をはくことが大事ですお下がりはやめて、その子の足に合った物を用意しましょう
- ✿ デザインよりも機能性に注目し、足に負担がかからない靴を選びましょう
- ✿ 2~3カ月に1度くらいはサイズの見直しをしましょう
- ✿ つま先のゆとりが0.5cmを切ったら買い替えの目安です
- ✿ 洗って清潔を保てる物がいいでしょう



散歩の効果は？

- 大人も子どももリフレッシュ
- 外気に触れることで免疫力アップ
- 太陽の光を浴びることで生活リズムを整える手助けとなります
- 体を動かして遊んだ後は、お腹もすいて食欲アップ、夜もグッスリ眠れます
- 子どもと同じものを見ることで会話が弾み、言葉が豊かになります



こんなことに気を付けよう！

- 夏は朝夕の涼しい時、冬は昼間の暖かい時がいいですね
- 羽織るものが1枚あると体温調節ができ便利です
- 地面に近い位置にいる赤ちゃんは排気ガスや地面の熱、冷えを受けやすいので注意しましょう
- 暑い時期は特に水分補給をこまめにしましょう（水筒等持参）
- 公園では小石、虫、動物のフン、タバコなどの誤飲に注意しましょう
- すべり台などの遊具が熱くないか確認しましょう

