

40歳のひろば

これからの季節は、おひさまの日ざしが気持ちよく、桜の花を見ながらお散歩を楽しむことができますね。お外に出た際は、小さな草花などを見てママが感じたことを赤ちゃんに伝え、赤ちゃんも微笑み返してくれるかもしれませんね。

* * お外あそび * *



外気浴・・・ガラス窓をあけて、はじめは5分以内の外気に触れてみましょう。

この時期は、天気やかぜの向きでほこりや花粉に注意して！

散歩・・・首がすわり、夜と昼の区別もついてきたら、はじめは、5分から30分程度お散歩し、天気をみて外出する時間も赤ちゃんのために考慮しましょう。

このころから、帽子をかぶる習慣も身につきます。

午前中の同じ時間帯にできると生活リズムも整います。

夏は、涼しいうちに！

ベビーカー・・・30分～1時間程度で帰宅できるような道のりで出かけ

ましょう。植物のにおい・動物の鳴き声など、五感を刺激するようなお散歩がおすすめです。進行方向を向いて進むことも良いですが、時々ママと向き合い、歌をうたってあげたり、赤ちゃんの様子を見みながら散歩するのも楽しいと思います。

水分補給・・・汗っかきな赤ちゃんですので、白湯やお茶・おっぱいで補給するか、補給時間に帰宅することをおすすめします。ママもしっかり水分補給しましょう。

遊具・・・お座りが上手にできるようになったら、芝生や砂場などで休憩することも楽しいです。



安全で楽しい外遊びになるように、気になることがあったら、聞いてみよう！

パパの出番です。～パパに伝えてみよう～

出産を終えたママは、子育てに追われる日々が続きます。そこで、**パパの出番**です。

ママが、パパに望んでいる育児の一つが「寝かしつけ」です。ママが明日の育児も頑張れるようにリラックスタイムが必要です。赤ちゃんの就寝時のくせやお気に入りのグッズを伝えて寝かしつけをお願いしてみましょう。

何より、仕事から早く帰宅してもらうことが重要ですね！



この本読んでみて

「いないいない ばあ」

作/松谷 みよ子



ページをめくるたびに、どうぶつさんが「ばあ」と顔を出します。このたびに笑顔で赤ちゃんも喜んでくれます。

こんな微笑ましい時間を作ってみましょう。



次回は、

5月9日(金)

庄内町のおすすめスポット
紹介と触れ合い遊び



令和7年4月発行

庄内町子育て支援センター **こころ**

電話 0234-42-2268

*ひろばの活動中に記録用として、写真を撮らせていただきます。