

0歳のひろば 4月

天気の良い日は、おひさまの日ざしが気持ちよく、路上際に咲く、お花を見ながらお散歩を楽しむことができます。散歩しながら何気ない風景を赤ちゃんに実況中継したり歌を歌ったりすると、赤ちゃんもきっと微笑み返してくれますよ。些細なことを楽しみながら、赤ちゃんもママも元気になりましょう！



おそと遊び

外気浴・・・

窓をあけて、はじめは5分内の外気に触れて見ましょう。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分程度、少しずつ時間を増やしながらお散歩しましょう。

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。気温の変化に注意して！

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。ママの歌を聞きながら向き合う赤ちゃんの様子を見て、ゆっくり進んで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、おっぱいで補給するか、月齢により白湯やお茶で補給するか、補給時間に帰宅することをおすすめします。ママもこまめにしっかりと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。

***天気の良い日は、外遊びを楽しみましょう
お出かけ前におしりもチェック！



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！



****ひろばの流れ****

開館～ 自由遊び
10:00 ～ 計測
10:30 【主な活動】
◎育児ワンポイントアドバイス
◎にこにこタイム
赤ちゃんに触れ合いましょう
◎誕生会(誕生カードプレゼント)

11:00 終了 自由遊び・計測
11:30 閉館

***主な活動の前後は、計測ができます。育児相談やママ同士の情報交換などにもご利用ください！**



この本読んでみて

「うたえほん2」 え/つちだ よしはる
たくさんの童謡が載ってます。絵本をみながら、優しい声で、歌ってみましょう。



次回は、

5月24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6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。