

ポカポカと暖かい春 ♡ お散歩を楽しもう～♪

うらうらと暖かい日が続き、ワクワクした気持ちになりますね。

春を探しに 外を歩いてみませんか！

ベビーカーに乗っても、パパやママの抱っこでも、お散歩を楽しむことができます。青い空や白い雲、道を走る車、鳥や犬、ねことの出会いもあるかもしれません。お日様の光を浴びたり、からだを動かしたり……いろいろな体験が程よい疲れとなって、スムーズなお昼寝につながるかも。

探索活動が楽しい時期は、自分でいろいろなものを見つけたり、触ったり、拾ったり、心もからだもたくさんの刺激を得る時期です。



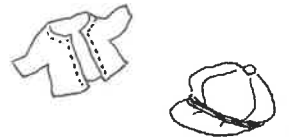
「風が気持ちいいね！」「ぽかぽか、暖かいね」
ママやパパが感じたことを言葉にして伝えてみて♡

「甘い匂いがするね～」「鳥の鳴き声が聞こえるね」
子どもが関心を示したり、指差したりしたものを一緒に見て、心を通わせてみて♡

誤飲に注意！
興味津々で拾ったものを口の中に入れてしまうこともあります。子どもの様子を見守り、目を離さないようにしましょう。

* お散歩に持って行くと便利なもの *

- ・ブランケットや上着 (着脱しやすいもの)・・・肌寒くなったとき、簡単に調節できます。
- ・帽子・・・転倒したとき、頭部を守ります。



ベビーカーでの移動中や子どもを抱っこしている時、ハッと気づくと靴下が片方ない！ ということがありますか？

- 対策 その1 靴を履かせる
その2 スポンの裾に長めの靴下をかぶせる
その3 フリース生地で片足が入る大きさの巾着袋を作り、子どもの足をすっぽり包む
足元も暖かく、靴下が脱げてしまっても大丈夫！

* 春の歌を楽しむ♪ *

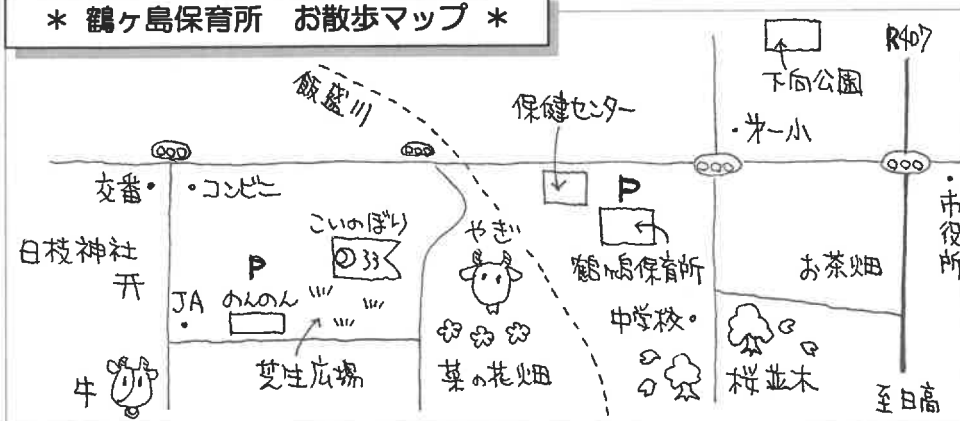
お散歩しながら、春の歌を口ずさんでみて♪
「チューリップ」「ちょうちょう」など…
ママやパパの優しい歌声を聞きながらの散歩は、お子さんにとって心地良い時間となるでしょう。



* ちょっとしたお花見気分 *

春の花が咲くそばに小さなレジャーシートを広げて、またはベビーカーに座りながら、プチお花見♡
おにぎりやパン、おやつを食べたり、ゆったりお茶を飲んだりするだけでも、いつもと違う体験に♡

* 鶴ヶ島保育所 お散歩マップ *



出掛けて疲れた翌日は、家で のんびり休むのもよいですね。子どもだけでなく、大人も疲れが残っている時は、無理せず、ゆったり過ごしましょう。

