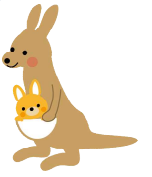




だっこ通信 第19号

2022. 2月発行



だ いじょうぶ・つ ながる・こ そだて



あるある話「家の中でどう遊ぶ？」

子どもにとって「食べること」「寝ること」と同じくらい大切なのが「動くこと」です。日中たっぷり動くことでエネルギーが発散され、ご飯をしっかり食べたり、ぐっすり眠ったりすることができます。ただ、寒い冬は外で体を動かす機会が減りがちです。そこで今回は、室内でもできる親子遊びをいくつかご紹介します。スキンシップを取りながら、親子で体を動かすことができればいいですね。大人の運動不足解消にもなりますので、ぜひお子さんと一緒に楽しんでください。



※子どもの遊びポータルサイト「ミックスじゅーちゅ」より引用させていただきました。

★本日のお題

大人もいっしょに楽しみながら



遊びは単に楽しむだけではなく、学びの原点とも言われます。遊びを通して工夫したり試したり、体全体のバランスをとったり、指先を使ったり……。親子のスキンシップを深めることにもなります。「忙しい」「片付けが大変」「余裕が無い」など、諸事情はあるかと思いますが、できるときでいいので子どもと一緒に楽しんでみませんか。（遊ぶ時は、部屋を片付ける、周りに物を置かない等、安全に配慮しながら行ってくださいね。）



発行者: さくら市生涯学習課(担当 鈴木)