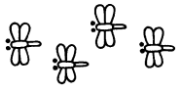




お散歩に出かけましょう



朝夕涼しくなって、少しずつ過ごしやすくなってきました。

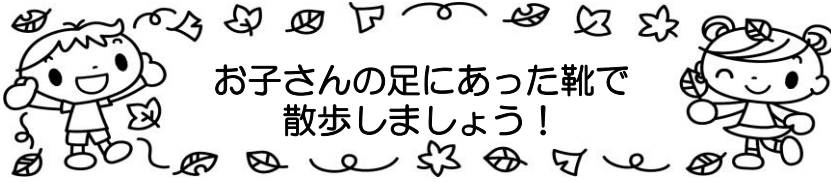
秋は紅葉もあり、景色を楽しめる季節ですね。

ぜひ、親子でお散歩をしてみましょう。

きっと、お子さんは散歩が大好きですよ。

お散歩のメリット

- 外気に触れることで、赤ちゃんの病気に対する抵抗力がつけます。
- 決まった時間にお散歩に行くことで生活リズムが整いやすくなります。
- 子どもと保護者との会話の幅が広がり、親子のふれあいタイムにベストです。
- ママやパパの気分転換やリフレッシュになりますね。



お子さんの足にあった靴で散歩しましょう!

靴が大きすぎたり、小さすぎたりなどで靴が合っていないと、不自然な歩き方となります。

筋肉や骨の成長の著しいこの幼児期は、お子さんに合った靴を選ぶことが、とても重要です。

かかと部分がしっかりしている。

柔らかく、クッション性のある靴底である。

足の甲がフィットしている。ベルトで固定できる。

つま先に5mm程度のゆとりがある。



子育てポイント



自然物で遊ぼう!



秋の自然遊びは、自然に触れながら五感を育むことができます。0歳からの乳幼児にとっても、自然は五感に無理のない「刺激」に溢れています。車のエンジン音などの人工的な騒音ではなく、鳥のさえずりや葉の揺れる音、樹木の枝や葉を通すことで和らぐ陽光、緑や花の香り。赤ちゃんも心地よく疲れ、その後もぐっすり寝てくれるでしょう。早い時期から自然に親しむことで、物心ついてからも、すんなりと自然に馴染むことができます。



子どもたちが大好きなどんぐりは、遊びに使やすいですよ。

どんぐりを取ってきたら...

どんぐりの実にゾウムシがタマゴを産み付けていることがあります。処理をしてから使うと安心ですね。

(1) どんぐりの煮沸処理

鍋で沸騰させたお湯にどんぐりを入れて3分程度ゆでます。

※ゆですぎると割れやすくなるので注意しましょう。

(2) どんぐりの冷凍処理

- 1、どんぐりをきれいに洗い、乾かす。
- 2、どんぐりをビニール袋に入れ、冷凍庫に入れる。
- 3、7日~10日したら、取り出してよく乾かす。

~どんぐりマラカス~

ペットボトルにどんぐりを入れて、キャップをしっかりとビニールテープなどで留めると...シャカシャカ振ったら楽しいマラカスになるよ!



誤飲に気をつけて遊みましょう。

