

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

～運動が好きな子どもに育てるために～

赤ちゃんは、生まれてすぐは、自分で体を動かす事がほとんどできませんね。それがいつのまにか寝返りをし、はいはいをし、自分で立って歩くようになりますが、その時ちょっと大人の手助けがあると、より運動機能が発達しますよ。

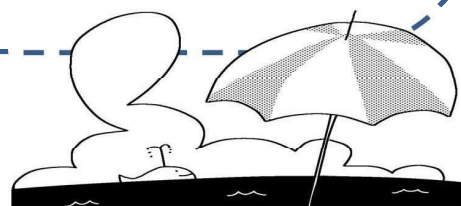
- ① 首が据わったら、腹ばいの機会を少しずつ増やしましょう（体幹や腕が発達）
- ② 抱っこやおんぶをして歩く機会を増やしましょう（体を起こした状態で大人が移動すると、赤ちゃんの筋肉も動きます。視界も広がり、目がよく動きます）
- ③ 室内では、靴下はなるべくはかせないようにしましょう（足の指が自由に動かせるように。足の指の力、大事です）
- ④ 歩くようになったら、ベビーカーは使わずなるべく歩かせましょう（お散歩大好きな子は、体が丈夫。心肺機能も発達します）
- ⑤ フェルトでできたボールなどで遊ぶ機会を増やしましょう（ころがるボールを目で追うと、動体視力が自然ときたえられます）

生まれつき運動が苦手な子はいないと言われています。運動嫌いは、環境が悪いのか、運動の経験が不足しているのか、だそうです。（ちなみに私は運動が大の苦手。年子の姉に手がかり、私は赤ちゃんの頃、ずっと寝かせっぱなしだったとか。だからかな？）

でも、だからといって、義務的にあれこれさせても、赤ちゃんも楽しくありません。楽しいからこそ「好き」になりますよね。まずは大人が、赤ちゃんと一緒に、お散歩や体を動かす事を、楽しんでほしいと思います。

エアコンは上手に使おう

初めての夏は、あせもがたくさんできて、大変！！つついエアコンであせもができないようにしてしまいがちですが、あせももできないといけないそうですよ。赤ちゃんの時は汗腺が発達していないので、あせもができやすいのです。なのに、いつも涼しい環境だと、大きくなってから体温調節がうまくいなくなる可能性があるそうです。体を動かして、汗びっしょりになったら、冷たいタオルで拭いてあげたり、シャワーを浴びたりさせて、エアコンはほどほどにするといいですね。とは言っても、熱中症になっては困りますので、上手に使いましょう。



教育相談をお受けします。

子育てで悩んでいませんか？
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

家庭教育支援員 清田智子
生涯学習課 25-7232