

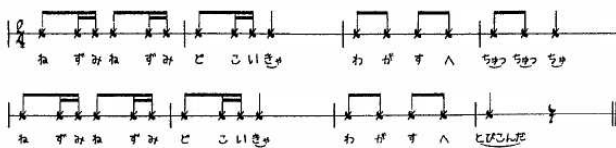
感染予防は、手洗い×睡眠・食事×運動 そして笑顔！

感染予防が叫ばれている今、ウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めたいですね。免疫力は食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠、体温を上げる運動で維持・向上が可能です。そして、「普段と違う」この状況の中で、いつもと同じ生活リズム、いつもと同じママの笑顔等「いつもと変わらないもの」はお子さんの安心になります。いつもの生活の中で、お子さんとふれあって笑顔になれる遊びをご紹介します。「すくすくバックナンバー」からもご覧いただけます。ぜひご活用ください。

わらべうた

わらべうたでお子さんと笑顔になろう

『ねずみねずみ』



ねずみねずみ どこいさ

わがすへ ちゅっちゅっちゅ

ねずみねずみ どこいさ

わがすへ……



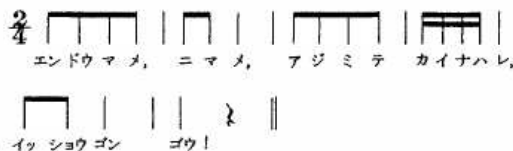
ひとさし指と中指で、お子さんの手の甲から肩の方へ向かって、拍に合わせて腕をのぼるように動かす

とびこんだ！



脇の下をくすぐる

『エンドウマメニマメ』



①

エンドウマメ ニマメ
 アジミテカイナハレ
 イッショウゴンゴウ



お子さんを膝に乗せて弾ませます。

②

「甘い豆が好き？辛い豆が好き？」とお子さんに聞いたり、大人が「甘い豆」と決めたりします。



甘い豆のときは「あまい、あまい、あまい」と言ってお子さんをぎゅ〜と抱きしめます。



辛い豆のときは「からい、からい、からい」と言ってお子さんをくすぐります。

『オスワリヤス』



オスワリヤス イスドッセ

アンマリノッタラ コケマッセ



お子さんを膝に乗せ、拍に合わせてながら軽く上下に揺らしたり、横に揺らしたりします。

どすん！



足を開いてお子さんを床におろしたり、「こてっ」と横に傾けたりします。

遊び編

ハンカチ遊び 初級編

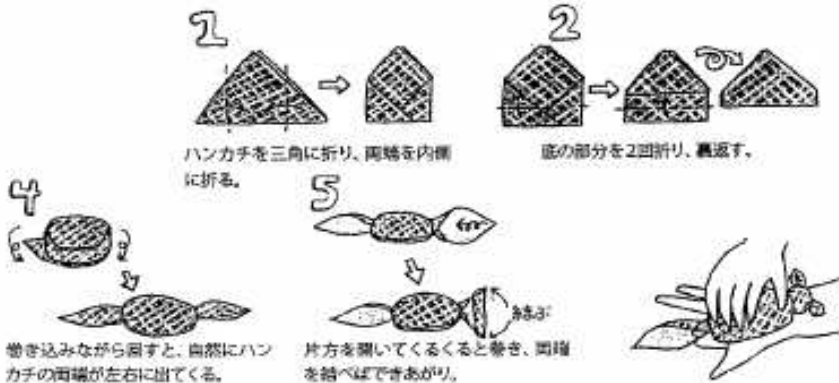
「ハンカチを使って いないいないばあ！」

顔を隠すことを両手からハンカチに変えるだけで、期待が高まります。ハンカチの上からだけでなく、横や下から顔を出すなどのバリエーションがあってもおもしろいですね。月齢が大きくなったら、ハンカチを頭からかけてあげ、お子さんが自分で取った時に「ばあ！」と言う遊びも楽しいですよ。



ハンカチ遊び 上級編

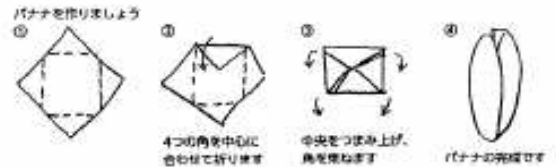
「ハンカチねずみ」



「ちゅうちゅうちゅう」と言ってねずみをお子さんの体に這わせたり、捕まえっこしたりして遊びます。

ハンカチ遊び 中級編

「ハンカチバナナ」



バナナの皮が一枚ずつむけるところがおもしろいです。お子さんと一緒に皮をむいたり食べる真似をしたりして遊ぶと楽しいです。

できあがったねずみの尻尾の付け根にひとさし指と中指をかけて動かし、もう一方の手を上にかぶせると、本当にねずみが動いているかのように見えます。

参考文献: 伊藤利雄『ハンカチかかわりあそび』草土文化。

☆手作りおもちゃ

ガラガラ 6か月頃～

握力がつくのは3か月頃ですが、目と手の協応によって見た物に手を伸ばし、つかんで振れるようになる6～7か月頃にピッタリ！



乳酸菌飲料の空き容器などに、ビーズや小石など家庭で用意できるものを入れ、つなぎ目をテープ等でしっかりつなぎます。



ハンカチボックス 10か月頃～

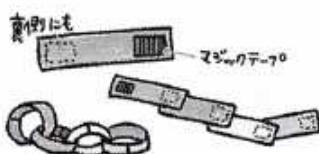
指先の力がつき、細かな物がつまめるようになる頃、穴から布などを引っ張り出す、連続性を楽しめる玩具です。



ティッシュケースの中にハンカチを入れて完成！ティッシュケースを飾ったり、ハンカチをつなげたりしても楽しいですよ。

ぱっちん、ぺったん 12か月頃～

初めはつながっていた物を引っ張って外していますが、利き手を操作してつなぐことに興味をもちます。



長方形に切ったフェルトの端にマジックテープをしっかりとつけます。いろんな色にしたり、縫つなぎにしたりしても楽しいですよ。

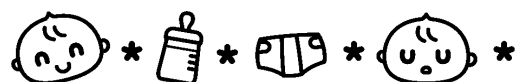
安全面に気を付けよう

口より大きく

直径39mm以下の玩具は口の中にすっぽり入るため、飲み込んでしまう恐れがあります。また、玩具をなめることがあるため、清潔を保てる素材を用いる等工夫しましょう。

けがをしないように

触ったら切れる紙や鋭い角があるものなどは持たせないようにしましょう。



☆身体を使って遊ぼう

トンネルくぐり ※ハイハイの頃～
大人が四つ這いになってお腹の下をくぐってもらいます。大きくなったら大人が足を開いた下でも良いでしょう。



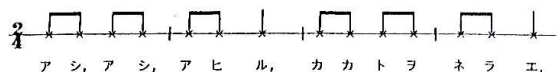
ハイハイのポーズは体幹を強くすると共に、「くぐる」という動作は「どれぐらい頭を下げたらぶつけないか」といった身体をコントロールする力を身に付けることができるので、しっかり歩けるようになったお子さんにもおすすめです。

ロボット歩き ※あんよの頃～
大人の足の甲の上にお子さんの足を乗せ歩きます。

※下記の「アシアシ アヒル」のわらべうたでも遊べます

大人が大きく歩いたり、前後左右に歩いたりすることでバランス感覚を身に付けることができます。小さいお子さんは向かい合って歩くことから始めても良いです。

「アシアシ アヒル」



くるりんば ※2歳頃～

お子さんと向かい合って手をつなぎます。そのまま大人の膝を登って行き逆さになってくるっとまわります。



お子さんは肩や腕の関節が抜ける心配もあるので、身体を支えて逆さにしてあげるだけでも良いです。頭の向きが変わることで逆さや回転の感覚に慣れていくことができます。怖い子は四つ這いの大人の胸に逆さにつかまるだけでも良いです。

お子さんの様子を見ながら遊びましょう。お子さんが心地よく思っているかな？不安そうな顔をしていないかな？目を合わせ、無理せず確認しながら遊びましょう。

すくすくテレホン（育児相談電話）は通常通りご利用いただけます。

☎26-0706

8時半～17時15分（月曜日～土曜日）

外に出る機会が減り、いつもと違う生活が続くことで、お子さんは疲れや不安が出てきます。見通しが立たない今の状況は、大人にとっても大きな不安です。お子さんとの過ごし方に悩んだり、育児の中で孤独を感じたりしたときは、ぜひ「すくすくテレホン」をご利用ください。一緒にちょっと楽になる方法を見つけるお手伝いをします。