

令和8年4月

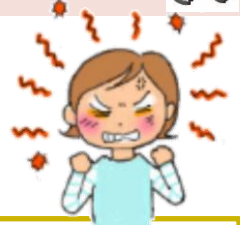
こども家庭センター

うみのこ

だより

「子育て中は、なかなか外出ができず、ストレスたまっていませんか？」

家の周りや公園を散歩してみましょう。  
赤ちゃんはベビーカーで、少し歩けるようになった子からは、  
手をつないでゆっくり歩くといろいろな楽しみ方ができますよ。



① 外に出たら、今日の天気を言葉にしてみましょう

「おひさまピカピカ、いい天気だね」  
「おひさま雲の中にかくれんぼかな？」  
「風がらいて気持ちいいね」  
など・・・。



② 歩きながら周りの景色や見えるものを言葉で伝えてあげましょう。

「車がいっぱいだね」「きれいなお花が咲いてるね」  
「わんわん・犬さんも散歩してるね」  
「おばあちゃんもお散歩かな？こんにちは」と、  
お母さんが挨拶すると、にっこり返して  
もらえると思います。子どもが真似して  
「・・・ちは」と言ったり、  
頭をペコッと下げたりする姿は可愛い！！



③ 子どもが指差しをしたら・・・

子どもが指さしをしたら、その方向に視線を向け「〇〇だね」「△△いたね」と言葉にしてあげましょう。言葉を伝えながら子どもの顔を見て「一緒！」を実感できると言葉の獲得や心の栄養に繋がります。

※子どもの反応や表情を見ながらゆっくり声をかけ、子どもと共感できることを大切にしましょう。赤ちゃんにもママやパパの言葉はきちんと届いています。

子どもから教えられることも多い散歩。  
是非楽しんでください。

うみのこ



母子健康手帳を受け取られてから、子どもさんが18歳に成長するまで「妊娠から子育てのこと」を一緒に考えていきましょう！ 気軽にいつでも訪ねてきてください。

お電話やメールでもOKです。

TEL：0533-56-2305 メール：uminoko@city.gamagori.lg.jp

