



## 「ステイホーム」でストレスたまっていませんか？



周りの方とは距離を取りながら、家の周りや公園を散歩してみましょ。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」や「おひさま雲の中にかくれんぼかな？」

「風がふいて気持ちいいね」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。

「車がいっぱいだね」「きれいなお花咲いてるね」「わんわん・犬さんも散歩してるね」  
(わんわん=犬も伝えましょ)

「猫ちゃんもいるね。お腹すいているのかな？」

「おじいちゃん・おばあちゃんもお散歩かな？こんにちは」

お母さんが挨拶すると、にっこり返してもらえと思いましょ。

子どもが真似して「・・・ちは」と言ったり、頭をペコっと下げたりする姿は可愛い！！



## ③ 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。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。

※あまり解説しすぎると効果音になってしまふので、子どもの反応や表情を見ながらゆっくり声をかけ、「一緒」「楽しい」「うれしい」を子どもと共感できることを大切にしましょ。赤ちゃんでもママやパパの言葉はきちんと届いていましょ。

## ④ そして、時々立ち止まって虫や花、空をゆっくり見つめてみるといういろいろ発見できるかもしれましょ。大人と異なる視線でいろいろ発見する子ども。

「わ～、すご～い。よく見つけたね」って感動することもあります。

時間がある時は、子どもの興味にゆっくり付き合っあけてください。



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。

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」を一緒に考えていしましょ。いつでも訪ねてきてください。電話やメールでもOKです。

電話：0533-56-2305 メール：[uminoko@city.gamagori.lg.jp](mailto:uminoko@city.gamagori.lg.jp)

