

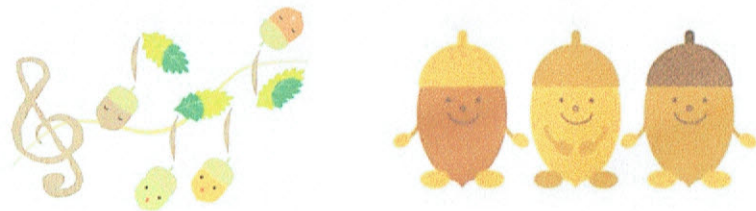
【テーマ】

寒い時期の外あそびについて



これからどんどん寒くなっていく季節ですね。風邪やインフルエンザが流行りだす、親としてはちょっと構えてしまう時期でもありますね。本格的に寒くなる前から毎日少しずつ寒さに体を慣れさせていくことで風邪をひきにくくすることはできます。そこで寒いときにも積極的に外で遊ぶことをおすすめします。もちろん、体調のすぐれないときに無理してまでいくことはありませんが、お子さんもママも体調が良い日はぜひ出かけましょう！

できれば、季節の移り変わりがわかるような木がある公園や落ち葉がふめる体験ができると楽しいかな、と思います。バリバリと落ち葉をふんでみたり、どんぐり拾いなどこの時期にしかできない遊びを見つけてみてください。



そしてできるだけいろんなものを『さわる』体験ができたらいいですね。寒い時期には春や夏とは違って‘かたい’‘つめたい’感触のものが増えてきます。自然の世界の中にある冷たさを体で感じるができるチャンスです。この冬、雪が降るときがあったらたくさん遊んでみてください。積もらなくても、降る雪をじっと眺めて手を出してみるだけでもいいです。何でもやりたがるこの時期をうまく使っているようなチャレンジをしてくださいね。

それと、大人は寒がりの人も多いですがたくさん動くお子さんたちは案外

暑がって薄着になりたがります。お子さんの様子を見ながら脱ぎ着するのがベストだと思いますが…必ず起こるのが『着なさい!』『いやだ!』のやりとり。子どもが大きくなってからもこのやりとり、案外見かけます(笑)

せっかく着せても遠くで脱いでポイっと上着を捨てたり…親子で延々と追いかっこをするのも楽しいうちは悪くないのですが、そのうち意地を張りだし親も子も機嫌が悪くなってしまっはせっかくの楽しい外あそびが台無し…なんてことも。

意外と子どもは寒さに強くて丈夫です。寒さに体を慣らして今から鍛えてるんだなあ〜と大きな気持ちで見守ってみましょう。そして『寒い…』とひとことできた時にサッと上着を着せて『持ってきてよかったね〜』と声をかけてあげられたらOKですね。

冷えたかな〜と思っても帰って早めのお風呂に遊びながら長くあたたまれば大丈夫。その時は夜更かししないで早めにお布団に入ってくださいね。

次回の公園くらぶは
はっぱや木の実であそびますよ★
どんなアートができるかな??
お楽しみに♪

