

ほけんニュース

子どもの成長に欠かせない 散歩

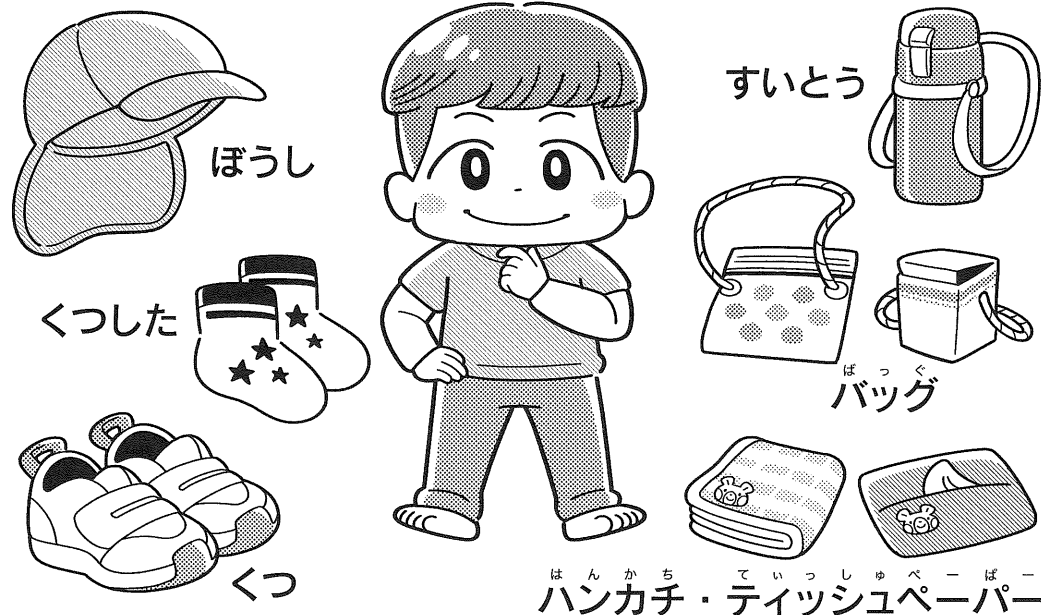
くり返してできるようになる 散歩の準備

園・所では、子どもたちがすんで準備ができるように、帽子や服などをかけるフックや箱、かごを用意しています。また、散歩の前には、「トイレは大丈夫かな」などの声かけもしています。

子どもは、自分で自分のことができるようになると、大きな自信になります。ご家庭でも、子どもが意欲的に準備に取り組めるように、帽子やバッグなどを片づける専用の置き場所を用意してみるのもおすすめです。



さんぽには どれが ひつようかな？



生活リズムをととのえる散歩

園・所での散歩には、体力づくりや基礎代謝の向上、体温調節などの役割があります。

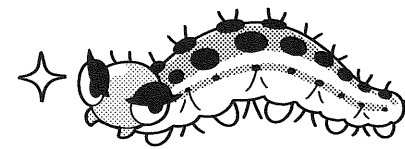
午前の散歩は、午前中の活動に集中できるようになり、午後の散歩は、心地よい疲れや空腹感を促して、夕食をたくさん食べることや、早寝につながるといわれています。また、さまざまな発見をしたり、生き物の名前や捕り方を覚えたり、交通ルールや人に迷惑をかけないような行動を身につける機会にもなります。



危険な植物や虫に注意

身近な場所にも、触るとかぶれてしまう植物や、刺されたりかまれたりすると危険なハチや毛虫、クモなどがいます。

どんな植物や虫が危険なのかを知っておくと、日頃から気をつけることができます。また、みだりに草むらに入らせないようにして、危険な植物や虫に触らせないようにしましょう。



公園では遊具からの転落に気をつけて

公園で遊ぶ時には、施設や遊具の対象年齢や遊具ごとの使い方を守ります。特に6歳以下の子どもは、おとながつき添って目を離さないようにして、転落事故などを防ぎます。

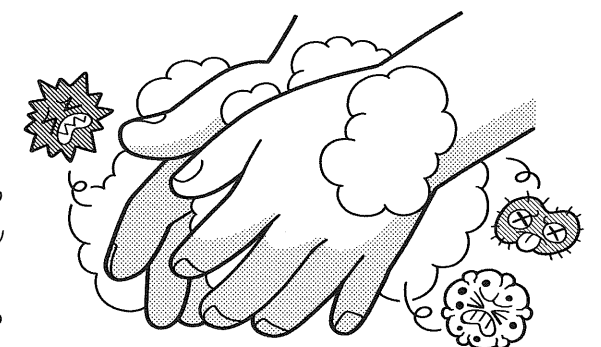
服装は、ひもやフードのないものにして、かばんや水筒などの引っかかるものは、身につかせないようにして遊ばせてください。

出典 こどもまんなか こども家庭庁「こどもを事故から守る！ 事故防止ハンドブック」

散歩の後は しっかり手洗い

散歩をすると、子どもたちはさまざまなものに触ります。そのため、散歩の後は石けんを使ってしっかりと手洗いをしています。

ご家庭でも、帰宅後の手洗いを習慣づけるようによろしくお願いします。



監修 國學院大学 人間開発学部 子ども支援学科 教授 塩谷香先生