

## 外遊びについて



寒い冬が過ぎ、温かくなってくるとお散歩や外遊びにしやすい季節ですね♪

今回のコラムでは、0～1歳頃の外遊び・お散歩のメリット・注意点についてお話します。

### 【抱っこ大好き♪ 0歳児の赤ちゃん】

お散歩は、赤ちゃんの首が座ってきた3～4ヶ月頃から行くと赤ちゃんにも良い刺激になるそうです。最初はベビーカーでのお出かけよりも、赤ちゃんを抱っこ紐でだっこして家の周囲を散歩する位で構いません。それだけでも赤ちゃんにとってはとても大きな冒険ですよ。

赤ちゃんとのお散歩は、遊び目的と言うよりはママと赤ちゃんのコミュニケーションをとる最適な方法ではないかと思います。たとえば、抱っこをしながら「お花キレイだね～」「ワンワンかわいいね」など道行く風景を赤ちゃんと共に共有してください。そうすることで、赤ちゃんとのコミュニケーションが図れ、赤ちゃんにとっても楽しいお散歩になると思います。また、その頃から適度に外気に触れることで、皮膚や呼吸面の抵抗力が養われ、安眠効果ももたらします。なかなか寝ないわ・・・とお困りのママさんがいたら、天気の良い日は是非お散歩に出かけて下さいね。

### 【0歳の赤ちゃん お散歩時のポイント】

0歳児の赤ちゃんといっても、この頃の1ヶ月はかなり差が大きいですよ。抱っこだったりベビーカーだったりとお散歩のやり方も違うと思います。しかし、共通していえることは、0歳児のお散歩は遠くよりも家の近場周囲で行う方が良いということ。まだ0歳だと、オムツも汚れやすいですし、急にうんちをしたなんて言うことも多々あります。なので、お出かけ以外のお散歩は、直ぐに家に帰れる距離が負担も少ないです。



### 【どこでもお構いなし☆ 1歳児のお散歩】

1歳児になると、お散歩ってホントに大変ですよ！ 1歳児の外遊びはママが振り回されてばかりで、ありとあらゆる物に触り、車が来ようがお構いなしで飛び出す・・・そんな、なんにでも興味がある時期です。でも考えてみればそれだけ興味がある時期という事はたくさん子どもの刺激になって、成長や脳の発達にも良いという事。なので、色々な事に興味を持たせるのにこの時期のお散歩は最適です。また、ヨチヨチ歩きが始まれば、外の様々な道を歩くことで、運動能力が高まります。ゆるやかな坂道、ちょっとした段差を歩くことでも、家の中で歩くだけでは使われない筋肉が刺激されます。色々な道を歩けることは、子どもにとっても大きな自信につながります。また、外で見た物（＝いま、目の前にないもの）を家の中でのやり取り遊びで再現する事は、記憶力や想像力を伸ばします。お散歩中にみた車の話をしながら走らせるまねをしたり、絵本を見ながら、お散歩中にみた草花や動物などについて語りかけて見たりしましょう。

平気で泥を触ったりどこへでも行ったりするので、近くの公園や、幼稚園・保育園の園庭開放などを利用し遊びに行くのもオススメです。

おにぎりやサンドイッチなどの簡単なお弁当持参の散歩も楽しいものです。家ではあまり食べない子も、外で気分が変わってたくさん歩いた後だと、食欲が増す事も多いですね。

## 【1歳の赤ちゃん お散歩時のポイント】

1歳の子どものお散歩は、0歳の赤ちゃんよりもグッと幅が広がります。抱っこやベビーカーでは月齢・正確によっては物足りないことも。1歳児は、「自分で歩きたい！…でも直ぐに、抱っこ！！」が特徴ですよね。なので、ベビーカー持参でお散歩に行くと、イザという時にママが楽です。また、オムツ・水筒などの荷物もかさばるので鞆をかけられるのも便利です。

## 【ママのお散歩を楽しんで♪】

子どものために外に出なきゃ！とか、子どもが寝ないから散歩に行かなきゃ！と思うと、せっかくのお散歩が楽しくなくなってしまいます。なので、ここはママのリフレッシュもかねて天気の良い日は近くの公園などに遊びに行ってみましょう。子どもと家の中にいると、どうしても気分が落ち込んでしまいがちです。でも、日光を浴びることで、ウツウツした気持ちをリフレッシュさせてくれるそうなので、ぜひ楽しみながらお散歩に出かけてくださいね。



## 【外遊び中に気をつけたいこと】

## ・ 日差しの強い時期の外遊びでは、帽子をかぶり日焼け止めを使いましょう

帽子をかぶっていても、中に熱気がこもりやすいので、時々は脱いで空気を通してあげましょう。日焼け止めは、赤ちゃん用の石鹸で取れる物が良いです。

## ・ 水分補給はしっかり行いましょう

遊びに夢中になると、子どもは自分で水分補給出来ないため、大人が気をつけて、水分摂取しましょう。

## ・ 安全な場所まで手を離さない

子どもは興味があると、急に駆け出したりする事が多いですね。道路では事故の元なので、公園など安全な場所までは、必ず手をつなぎましょう。「危ない場所では手をつなぐ」を、子どもの年齢に応じた言葉で伝えていくことも大切ですね。

## ・ 衣服の調整（着替え）を忘れずに

急に寒くなったり、水に濡れたり、子どもは着替える場面が多いです。バスタオル、着替えは忘れずにお出かけしましょう。荷物が多くなる場合は、家の近所で遊ぶと直ぐに帰宅出来るので便利です。

## ・ 親は子どもから目を離さないで

公園で遊んでいる場合でも、子どもからは目を離さないでください。残念な事ですが、子どもを連れ去ったり、無差別に危害を加える人も存在します。草むら、トイレ、遊具の陰・・・子どもは薄暗い空間で遊ぶ事を好んだりしますし、急に公園の外へ飛び出すこともあります。大人がスマホを見ていて危険に気付かなくて事故にあってしまうこともあります。ママ同士で話しているときも、視線は子どもに、出来れば周りの子どもにも気を配ってあげたらいいですね。

☆安全に気をつけて、楽しくお散歩しましょうね☆