

外遊びってすばらしい！

子育てのワンポイント

元気でいきいきとした健康な子どもに育ててほしい。

それが親の願いです。そのためには、「早寝・早起き・外遊び」が一番！

外遊びには、子どもの心身を健康に育てる「太陽の光」と「暑さ、寒さ」「自然とのかかわり」があります。また、運動の質と量という点でも外遊びは優れています。

外遊びをたっぷりしている
子は…

よく寝る子に育ちます

昼間日光を浴びると、夜ぐっすり眠るためのメラトニンがよく出ます。

運動により脳も育ちます

歩いて走って登って降りて、起きている間中動き回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

豊かな感性が育ちます

風を気持ちいいと思い、水を見つけたら駆け出していく。そんな自然大好きな子に育てたいですね。

毎日、外でのびのびと遊ぶ子は、ストレスとは無縁。

体がスッカリしている子は、表情もイキイキと輝いています。

「子育て支援ひだまり通信」高山静子著 参照



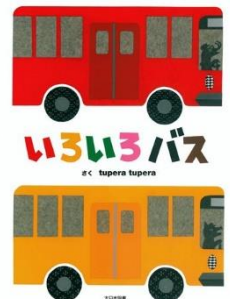
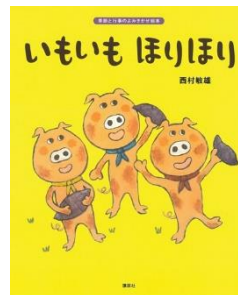
今月の絵本

いもいも ほりほり

西村敏雄／作・絵 講談社

いろいろバス

tupera tupera／作・絵 大日本図書



今月のうた

＜おいもごろごろ＞

おいも ごろごろ おいも チャチャチャ

おいも ごろごろ おいも ウー！

つちのなかから かおだせおいも

つちのなかから かおだせおいも

おいも ごろごろ おいも チャチャチャ

おいも ごろごろ おいも ウー！



今月のわらべうた

はなちゃん

りんごを

たべたいね

でこちゃん

12月の予定

3日(金)

クリスマス手作り飾り

17日(木)

リトミック遊び

子育て相談会 未定

