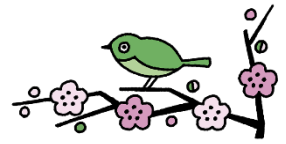




# こんにちは！ 子育て支援センターです



令和3年3月

3月は「弥生」ともいいます。「弥」はいよいよ・ますます、「生」は生い茂ることを意味し、もともとは草木が芽吹くことを弥生(いやおい)と言っていたものが(やよい)に転じたそうです。

「水温<sup>ぬる</sup>む」という春の季語があります。厳しい冷たさがひと段落し、少しずつ過ごしやすい季節に向かってきているのです。水が温み木の芽が膨らむなど、自然の事象が春の訪れを知らせてくれます。

周りの自然に目を向け、季節の様子を楽しみながら過ごしていきたいですね！！  
きっと、お子さんが小さな変化に気づき、教えてくれますよ。

## ★★ 子どもの感情をあたたかな気持ちで満たしましょう ★★

子どもは自分の感情に共感してくれる大人がいるからこそ、すくすくと成長することができます。子どもの思いに対し、まわりの大人が共感し受け止めることで安心感が育ち、それが土台となって意欲がわき、健やかに成長するのです。



ふれあい遊びの一場面

楽しいね！



たかいたかい！

おかあさんがそばにいるよ！



大丈夫だよ！

子どもと関わる時には、これからやろうとすることを言葉にしたり、状況に合わせた言葉をかけたりしましょう。「お風呂に入ってきれいにしようね」「はなが出たからかもうね」など、共感しながら丁寧に関わりを積み重ねることで、行動と言葉、感情と言葉が繋がります。

滑れたね。じょうずじょうず！！



## \* 生活リズム \*\* スキンシップ \*

4月から、保育園やこども園に入所されるお子さんも多いと思います。新しい環境に慣れ、毎日を元気に過ごすためにはまず、**生活リズムを整える**ことが大切です。**起きる時間、寝る時間、食事の時間など毎日同じように繰り返す**ことで一日のリズムが整い、体や気持ちも慣れていきます。

また、この時期、睡眠、栄養とともに大切なのは**スキンシップ**です。毎日ほんの少しの時間でもいいので、ゆったりとした気持ちで抱きしめたり話しかけたりすることが、お子さんの心と体の疲れを激減させます。どうか大好きな家族とふれあう時間を作ってあげてくださいね！！



三寒四温の時期は、朝晩の気温変化が激しい季節でもありますので、体調を崩さないように気を付けましょう。