

こんにちは！ 子育て支援センターです

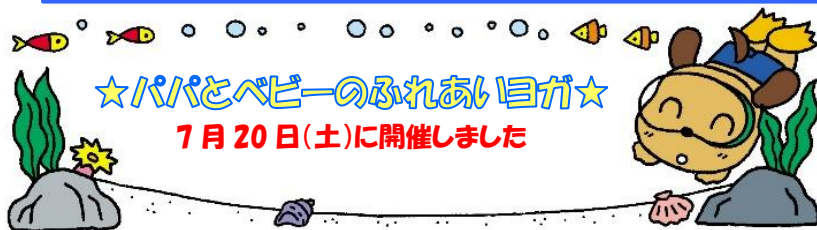
令和6年8月

夏本番、8月になりました。プール、海、おまつり、花火、お盆など楽しいことがたくさん季節でもあります。いっぱい遊んでいっぱい食べて、しっかりと休息を取って、熱中症対策にも気をつけながら、暑い夏を元気に過ごしていきましょう！

トマトやキュウリ、ナス、トウモロコシ、パプリカ、カボチャ・・・夏野菜には体の調子を整えるビタミンやカリウムなど、夏を元気に過ごすための栄養素がたくさん含まれています。

旬の食材には、その時期の身体に適した効能があり、昔から旬の物を食べることで、その季節を健康に過ごすことができると言われてきました。

食卓に旬の食材を取り入れて、美味しく食べながら健康に過ごしましょう！



☆親子でふれあう 楽しい時間となりました☆

ふれあうことが子どもの五感を刺激し、感覚器官や脳の発達が促されます。

また、人の育ちの土台となる愛着関係が形成されます。



子どもを膝の上ののせて
バランス。



おかあさん・おとうさんの笑顔が
子どもを笑顔に。
子どもの笑顔が、周りのみんなを
笑顔にします。



子どもはみんな「高い高
い！」が大好き。
小さな子には優しく、「た
かいたか〜い！」

「子どもは母親の顔を見ると精神が安定して脈拍や呼吸数が少なくなり、父親の顔を見ると「楽しい遊び」を期待して脈拍や呼吸数が増えることが分かっている」のだそうです。

父親のスキンシップは、子どもの社会性を育みやすいという傾向があることから、積極的にスキンシップを図りましょう。

日々の親子のふれあいの中で、子どもの自己肯定感は育まれていきます。たくさんのスキンシップと言葉がけで、子どもへの愛情を伝えていきましょう！



プール遊びが始まりました！

水の感触を味わったり容器
に入れて観察したり流したり
刺激がいっぱい！！

