

# こそだてひろば



あかいはな しろいはな  
ねんねのさとは はなざかり  
ねんこせ ねんこせ  
はなのなかで ねんこせ

2023年5月号  
こぐま保育園  
こそだて・福祉センター  
TEL042-375-4677

## ♪わらべうたをやりました♪

だんだんと暖かい日が多くなり、汗ばむ日もある季節となりましたが、まだまだ、朝晩は冷える日もありますので、脱いだり羽織ったりと衣服で体温調整しながら、過ごしていきたいですね。

さて、今年のアソぼう会は「わらべうたであそぼう」でスタートしました。講師の森さんが「つつきましょぼこぺんだあれ♪」と唄うと、初めて参加して少し緊張していた子どもも、ニコッと表情が柔らかくなります。また、自由に遊びながらも、わらべうたに合わせて、おしりを振ったり、手を動かしたり、それぞれ楽しむ姿がありました。子どもたちにとっても、わらべうたは、心地の良いものなのです。



### \*わらべうたであそぼう

5月16日(火)

10:30~12:00

心の栄養と言われるわらべうた。お子さんが喜ぶわらべうたで、一緒に楽しみましょう。

講師：森 百合子さん  
(元保育園職員)

### \*園庭であそぼう

5月9日(火)

10:30~12:00

人工芝の園庭であそびましょう！  
帽子と靴をご用意ください。  
暑いときには、水あそびや泥あそびも計画しているので、着替えやタオル、水筒等もご用意いただくと良いかと思ます♪

## あそぼう会の予定



今月は、毎週火曜日 10:30~12:00 です♪  
予約なしで参加できます。ぜひ親子で遊びに来てください♪

2日	つくってあそぼう(こいのぼり作り)
9日	園庭であそぼう
16日	わらべうたであそぼう
23日	絵本・おはなしの日
30日	つくってあそぼう(ペットボトルのおもちゃ)

### わらべうたであそぼう

♪てんこてんこ  
♪いちりにり  
♪えーかおしえ  
♪イッスンポーシ  
♪めめそが  
♪ねんねよ  
♪あかいはな



ひとくちメモ  
「赤ちゃんは自然な姿勢で育てましょう」…裏面へ

# 「赤ちゃんは自然な姿勢で育てましょう」

～おすわりを自分でできるようになるまで、ゆっくり待ちましょう～

自分で座ることができるようになる前の赤ちゃんは、あおむけやはらばいが自然な姿勢です。  
あおむけで、見えるものに手を伸ばしたり、お父さんやお母さんたちがあやすと、うれしくて、手足をバタバタしているうちに、体をひねることを覚え、寝返りをはじめます。

首がすわったら、毎日少しずつ、はらばいの時間をつくりましょう。まわりもよく見ますし、全身の筋力もついて、おへそを軸にしてぐるぐる回転したり、おなかを床につけたずりばいをはじめます。



この時期、自分で座ることのできないうちにおすわりをさせると、赤ちゃんの腰や背中に無理がかかり、赤ちゃんは疲れてしまいますし、背中が丸くなってしまいます。

またベビーラックや歩行器は、赤ちゃんの目線が高くなるので、ご機嫌になることが多いのですが、体が固定され、動きが制限されます。

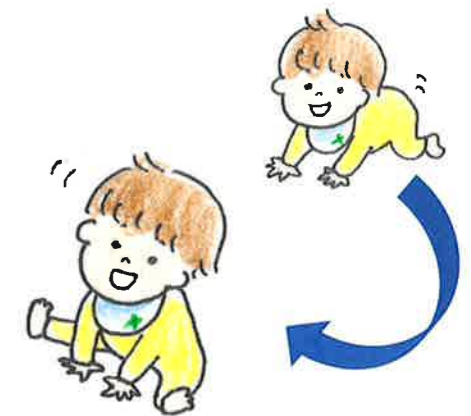
そうすると赤ちゃんの体に無理な力がかかりますし、はらばいやあおむけでの活動ができないので、歩行に必要な筋力やバランス感覚が育ちにくくなります。

筋力やバランス感覚が育たないと、転んだ時、腕や手で体を支えきれず、頭部のけがも多くなるようです。



お母さんたちの体調やおうちの都合で、ベビーラックなどを使わざるをえないときもあるかもしれませんが、長時間の使用にならないように考えてあげられるといいですね。

はらばいとはいはいをたくさんした赤ちゃんは、上半身を支える背筋力が育ち、はらばいから腕をつっぱって上体を起こし、足を前方に出し自分でおすわりできるようになります。



おすわりを自分でできるようになるまで、ゆっくりと待つことが大切です。また赤ちゃんの発達はひとりひとり違うので、その子のテンポを大切に、他の子と比べず、あせらず待つ、ということも大切です。