



子育ては、ゆっくり、らかに、らぶ(愛情)をもって!

第7号

2017年
1月

子育て ゆ・ら・ら

発行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟
発行人/橋原 淳信
編集/広報委員会
〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区
中央2-1-1レインボープラザ5F
TEL: 093-661-2153
FAX: 093-661-2163

0歳

ハイハイで行動範囲も広がります。



1歳

トコトコと歩くことが楽しくなります



2歳

「まてまて」と追いかけると逃げることを楽しみます



3歳

ブーラン、ブーランとぶらさがるのが好きになってきます



4歳

片足とび(ケンケン)をしようとしています



5歳

スキップ等リズムのある動きに挑戦しようとしています



※個人差がありますので、あくまでも目安です。

イラスト: 中野安芸子 (三萩野保育園)

子育ては、不安や心配も多くありますが、楽しいこともたくさんありますね。



乳児期には、肌を離さず

幼児期には、手を離さず

学童期には、目を離さず

思春期には、心を離さず

子どもと一緒に過ごせるこの時期を大切にしたいですね。

子育てしていく中で「これでいいのかな?」「どうしたらいいのかな?」と悩む事があれば気軽にご相談ください。専門の保育士がご相談に対応しています。

子育て電話相談

時間: 午前10時~午後4時まで
TEL/093-511-1085

親子で遊ぼう

3歳～

投げる、引っ張る、転がすといった動作が楽しい時期です。

・新聞紙を丸めてボールあそび。道具をつくることから楽しみましょう。

・福笑いや絵合わせ等も楽しんでみましょう。

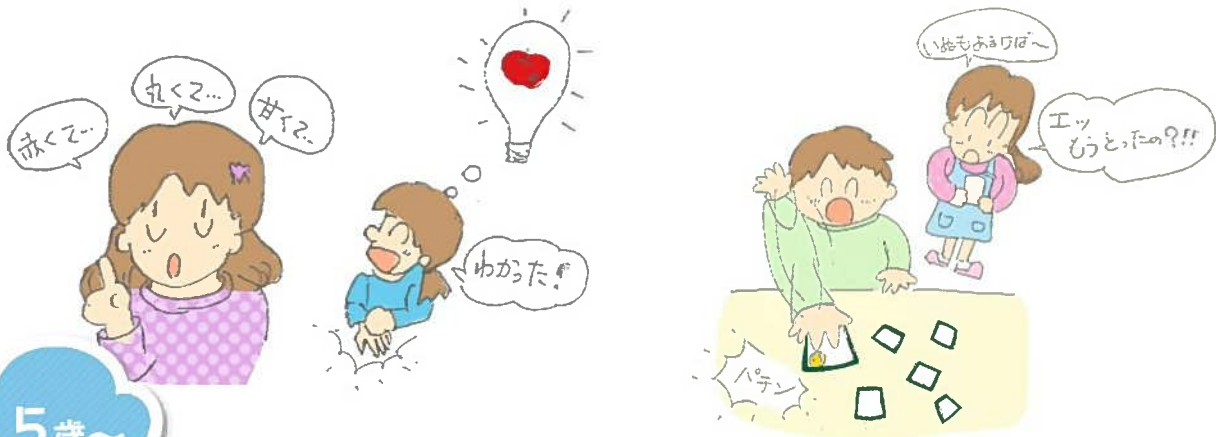


4歳～

何でも知りたがる時期です。

・「はい」「いいえ」だけでは答えられない質問ゲームを楽しみましょう。

・絵を見てカルタをとったり、簡単なすごろくをしたりして楽しんでみましょう。



5歳～

文字や数への関心が高まる時期です。

・言葉をつなげるしりとりから文章をつなげるしりとりへと挑戦してみましょう。

・トランプやすごろくなど楽しんでみましょう。



6歳の ★特徴



就学を前にして、心はドキドキ、ウキウキの気分です。自分のことはほとんど一人でできるようになり、会話も大人のような口ぶりになることもあります。人のことも少し思いやれるようになります。家族の一員としてお手伝いをお願いするといいですね。



子どもの肥満予防のために生活習慣を見直しましょう

生活のリズムを整えましょう

朝早く起きて、朝食をきちんと食べてウンチをして、夜は早く寝ましょう。



食事はバランスよくとりましょう

献立は、主食（ご飯やパン）主菜（肉、魚）副菜（野菜のおかずや汁物）を基本に色々な食品を様々な調理法で食べられるようにしましょう。



間食（おやつ）のとり方に気を付けましょう

おやつも食事の一部です。時間・量・内容などに気を付けましょう。



ゆっくりよく噛んで食べましょう

一口30回を目安によく噛んで食べましょう。会話しながら、ゆっくり楽しい食事を心がけることも大切です。



外遊びでしっかり体を動かしましょう

テレビやビデオを見る時間を決めましょう。親子で一緒に体を動かし汗をかくことの気持ちよさを体験しましょう。



お手伝いをしましょう

テーブルを拭いたり、配膳を手伝ったり、毎日ひとつでもよいので決めたお手伝いを続けましょう。



家族みんなで取り組むことが長続きさせるコツです。

おでかけ スポット

高炉台公園

八幡東区、スペースワールド駅近くにある公園です。広場や遊具もたくさんあり、公園のシンボル「高炉塔」から観る景色はとも見晴らしがよいのです。



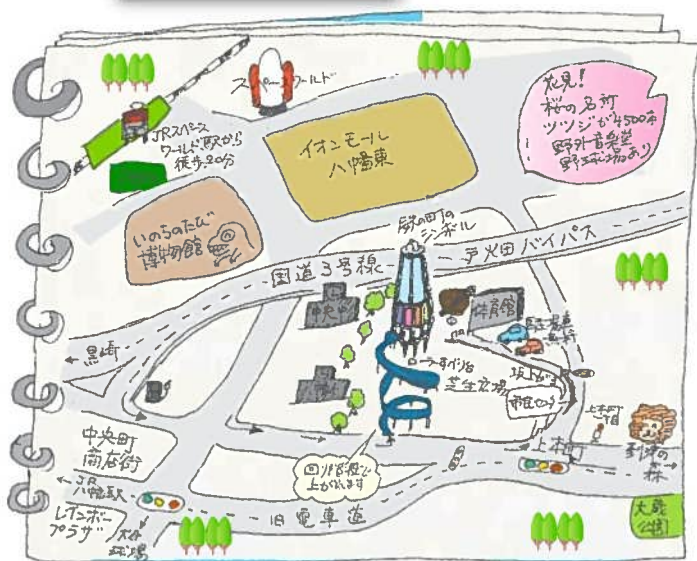
近辺には、世界遺産にも認定された「官営八幡製鐵所」や宇宙をテーマにした「スペースワールド」もあります。



高炉塔に登ってみよう!
階段で登れます。
登ると八幡東区の街並みを眺めることができます。



遊具も沢山あります!
長いすべり台やロッククライミング等
子どもたちが好きな
遊具がいっぱいです。



広場やバスケットゴールもあるので、お弁当や遊び道具を持って行けばちよつとしたピクニック気分が楽しめます。

交通アクセス

- JRスペースワールド駅より西鉄バス「中央三丁目」下車、徒歩約10分
- JR八幡駅から車で15分
- 駐車場... 無料82台
(体育館等でイベントがあると満車になります。)