

# 外出を控えて親子のふれあい

県立こどもの館

## 家庭でできる親子のふれあい

あそびと食事と本で楽しいスキンシップをはかりましょう。

### 1. 親子であそぶ

#### (1) 親子でふれあって

身体の上に乗ったり、寝ころんだ状態で身体を揺り動かしたり、床の上を這いながらそっごつんこするなど、お互いの身体を使って自由に遊んでみましょう。

#### (2) 親子で歌って

げんこつやまのたぬきさん  
げんこつやまのたぬきさん おっぱい飲んで ねんねして  
だっこして おんぶして またあした

あがりめ さがりめ

- ・人差し指で「あがりめさがりめ」、首をぐるっとまわして、「猫の目」。  
あがりめ さがりめ ぐるりと回して ねこのめ(繰り返し2回)

なべなべそこぬけ

- ・身体の前で両うでを左右に振る。二人組でもよい。  
なべ なべ 底ぬけ 底がぬけたらかえりましょ(2回)

#### (3) 親子でつくって

人形づくり

トイレットペーパーのしんに色紙を貼り、人形を作ります。

折り紙、新聞紙を使った紙工作 など



### 2. 親子で食事・おやつづくり

親子でつくることによって、楽しさも倍増します。また、自分たちでつくったものなら、味もぐ〜んとアップ。親子の会話もはずみます。

- ・サンドイッチ      ・カレーライス      ・チャーハン
- ・ホットケーキ      ・クッキー      ・プリン      など

### 3. 親子で読書

読み聞かせは、1冊の本を親子で同時に楽しめず。ふだん時間がなくて読めないような本を読んでみましょう。また、短いお話をたくさん読むのもよいでしょう。こどもの館では、絵本、児童文学など図書の貸し出しをしています。【貸出時間は、休館日を除き9:30~16:30】

## 家庭で気をつけたいこと

- ・外出後や食事の前には、必ずせっけんを使って、流水で15秒以上手洗いとうがいをおこないましょう。
- ・夜更かしは禁物です。十分な睡眠をとって、規則正しい生活リズムを心がけましょう。
- ・1日3回の食事をとりましょう。