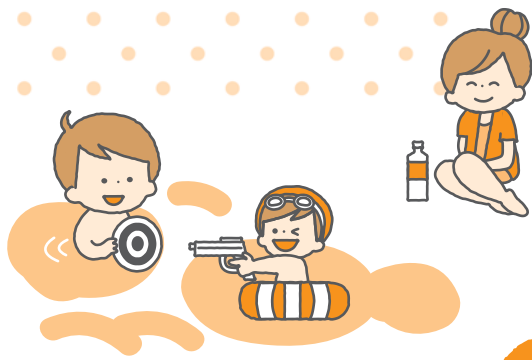


子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第8回



夏本番!

水遊びの季節がやってきた!

7月に入り夏まっしぐら。海やプールに出かけるご家族も多いかと思えます。家庭用のプールやお風呂でも楽しんでですね。

水遊び コミュニケーション

1

夏の暑さ、
水の気持ちよさを
感じる!

「気持ちいいね」
「スッキリするね」など

2

形容詞・
オノマトペを
習得!

「あついね」「つめたいね」
「汗ベタベタだね」
「びちゃびちゃ」など

オノマトペとは?

物音や声などをマネた擬声語・
状態をマネた擬態語の総称。
例 「カチカチ」「ササササ」「カチカチカチカチ」など



POINT

★夏の暑さ・水の気持ちよさを感じる
★水の不思議を感じて科学を学ぶ

水の不思議を体験しよう

用意する物 ボール・水に浮く玩具・
タオル

- ボールや水に浮く玩具を水に浮かべる
- ペットボトルやお椀に水を入れて、水に浮かしたり、沈めて遊ぶ
- 水にタオルを浮かせて、タオルくらげをつくるなど



子どもの「なぜ?」の気持ちを大切に育てましょう。遊びを通して水の不思議を体験することで子どもの好奇心を伸ばします。

水でっぼうで遊ぼう

- 決めた的を狙って、水でっぼうをうつ
- 新聞紙などを的にする
- 水でっぼうで字や絵を描いてみるなど



的を狙うためには、身体を固定させる必要があります。体幹を鍛え、同時に集中力も身につきます。

夏休み

パパ・ママ! 必見

イライラ してませんか?

「はやく片付けなさいっ」「何回言ったらできるの?」など、頭ごなしに叱りつけてしまう事ってありませんか? よね。

人の「怒り」は、約6秒でピークをむかえると言われています。この「6秒間」と上手にお付き合いができれば、子育てがグンと楽になります。今すぐできる簡単な方法をご紹介します。

ゴムはっちゃん

用意するもの▼輪ゴムヘアゴムなど

ゴムを手首にかけておきます。「ムカッ」「イライラ」としたら、そのゴムを伸ばし、「パチン」と弾きます。そして、気持ちが切り替わったことを確認します。たったこれだけです。

意識が手首に移り、怒りのピークを上手く回避することができます。

※ほんの少し痛みが生じる程度でおこなってください。

