

<爽やかな季節は、外に出よう！>

今年の夏は、とっても暑かったですね。学校のプールも、水温が高くなりすぎて中止になる日があったほどでした。天気予報の最高気温を見る度に、うんざりしていたことと思います。皆さん、元気に暑い夏を乗りきることができたでしょうか？夏の間は、暑すぎて外に出て遊ぶことも憊ならなかったことでしょうか。猛暑から解放され、「やっと、外で遊べる！」と、喜んでいるところだと思います。爽やかな気候になり、これからは外でたくさん遊べるようになりますね。



子どもたちには、生活の中で、五感（視・聴・臭・味・触）を充分感じて育ててほしいと思います。戸外に出て、涼やかな秋の風を感じながら、トンボや、セミの抜け殻を見つけられるのもこの時期ならではの事です。澄みきった青い空を眺められるのも、気持ちが良いですね。ぶどうや梨などの果物も美味しい季節です。

赤ちゃんも、外気浴が大好き。バギーに乗って（または、抱っこやおんぶで）、近くの公園にお散歩に出かけましょう。木陰にシートを敷いて、その上に座って遊ぶのも気持ちが良いですね。お気に入りのおもちゃを少し持っていけば、大丈夫です。キョロキョロと、周りを見回し、大きい子の遊ぶ様子は赤ちゃんにとって刺激にもなります。

まだまだ暑い日もあるので、帽子を被せ、水分補給は欠かさないようにしましょう。

お散歩のコースに悩むという方、南武線の線路沿いを歩くと、電車が見えて子どもたちは大興奮。電車を指さし、手を振って、喜びます。立川境の矢川緑地では鴨、谷保天満宮では、にわとりに会えたりもします。南部地域のほうには、矢川が流れ、畑もあり、まだまだ自然が残っていますので、出かけてみてはいかがでしょうか？ 子どもと一緒にぶらぶら歩いているのも、子どもにとっても、大人にとっても楽しいひと時です。



(文 ここすき！プロジェクト保育士)