

寒さに負けない！外遊びファッションのコツ

寒いから、風邪をひかせたくないから… 冬の外遊びは大変、という声を聞きます。でも、春を待つ間にも、子どもたちはどんどん大きくなっていきます。今その子に必要な刺激や遊び環境の中で育てるよう、ちょっとしたコツを知って楽しく冬を乗り切りましょう！こどもの森のスタッフも、お手伝いしますよー！



子どもと過ごす四季

おとな 子どもより動きが少ないから、しっかり防寒！



頭と、首・手首・足首…「首」のつく部分は隠す！

あったかーい飲み物も◎
こどもの森のお湯ポットも使ってね！

ぴったりインナーの上にふんわり重ね着を。

丈の長いアウターやオーバースカートで腰をカバー

冬の外遊びでこんな イイコト！
外遊び先輩ママたちの声

- 蚊の心配がないので 森の中もずんずん歩ける。
- 混み合う室内より ウイルス感染の心配が少ない。
- 体温調節機能&免疫力アップで風邪をひきにくい体に！
- 寒い＝イヤだけでなく、寒さを楽しむ経験もだいじな心の栄養。
- おうちに帰り、あったかーいお風呂へ♪ 親子のシアワセな時間！

風を通さないアウター



長靴でぬかるみも平気

赤ちゃん

中綿入りのつなぎで安心！



子ども

動くとき暑がる & 体が小さいからすぐ冷える！
動きやすく脱ぎ着が楽な服がいいよ。

肌着+長袖Tシャツ+スウェットなどが◎
厚手のニットは動きにくい…

上からすっぽり砂場着を着ちゃうのもアリ

裏フリースのズボンなど1枚であったかーいからトイレも楽！

気をつけるポイント

- ✓ 服が濡れたままになっていない？
- ✓ くちびるが紫だったり、ぶるっと体をふるわせてない？
- ✓ 遊びはじめは頭や耳、手など末端をあったかく。
- ✓ お日さまが出たり、よく動くと汗ばむことも。1枚脱いで調整しよう。

なんでもない、輝かしい瞬間が、子どもの心にたくさんたまりますように

みなさんは子ども時代を思い出すとき、どんな情景が浮かんできますか？

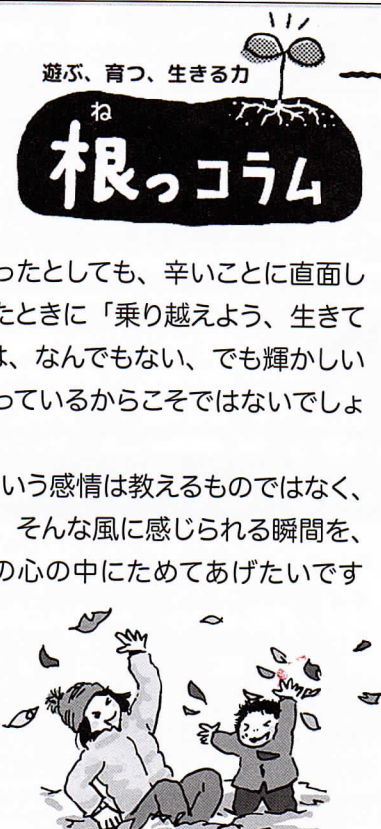
先日、3歳の男の子が、着ていた上着の中に枯れ葉を入れてチャックを閉め、「見ててねー」と言いながら「ジャジャーン」とチャックを開け、枯れ葉があふれ出ると大笑い。何度も何度も繰り返しては大笑いしていました。

大人からするとなんの意味もない、なんの学びでもない（ように思える）そんな瞬間が、子どもの心にはどんなカタチで残るのでしょうか。

計算や記述は人間に代わってコンピューターがするような時代の変化の中、子どもに何を身につけさせておけば良いのかと困惑する親も多いことでしょう。

でも、どんな時代になったとしても、辛いことに直面したとき、大きな壁が現れたときに「乗り越えよう、生きていこう」と強く思えるのは、なんでもない、でも輝かしい瞬間が心にたくさんたまっているからこそではないでしょうか。

“生きていて楽しい”という感情は教えるものではなく、その子自身が感じるもの。そんな風に感じられる瞬間を、たくさんたくさん子どもの心の中にためてあげたいですね。そばで「楽しいね、面白いね」と一緒に笑い喜ぶ大人の存在が、子どもにとって大きいことは言うまでもありません。



遊ぶ、育つ、生きる力

ね
根っコラム