

お母さんになったら (健康管理) 11月号

子どもにとって外遊びは大切でしょうか？ (1歳児の母から)

子どもにとって戸外は新しい発見がいっぱいで刺激的です。外に出て、太陽の光を浴びるとお母さんにとってもいい気分転換になります。

戸外には、魅力あふれるものがたくさんありますが、危険も多いです。

赤ちゃんはすぐに何でも口に入れますから、遊ぶ場所にガラスや木片、石ころなどが落ちていないかを確認しましょう。

お母さんが近くでしっかり見ていて口に入れたらすぐに吐きださせてあげれば大丈夫です。またその都度、口に入れてはいけないものだということを身振りや言葉で伝えてあげてください。

口に入れたものを出した後は、ティッシュやガーゼのハンカチなどで口の中をぬぐってあげてください。

特に公園の砂場や芝生など赤ちゃんを直接下ろして遊ぶところは注意しましょう。

天気の良い日には真冬を除き、一日一回、赤ちゃんは外気浴をするだけでもOKです。あまり長い時間はさげましょう。季節や体調をよく見て、外に出る時間を考慮してあげてください。

戸外遊びを楽しみましょう。

