

あけましておめでとうございます。すくすくパオーンルームは、1月5日より開館します。今年度もたくさんの親子さんに会えることを職員一同楽しみに待っています。寒い日が続きますが、冬ならではの季節を感じ、元気に遊びたいですね。今月は、「ハイハイ」について紹介します。たくさんの「這う」経験が「遊ぶ力」を育てます。



## Q ハイハイは必要ですか？

A ハイハイの時期はあっという間です。一緒に遊びながら成長を楽しみましょう。手を開き、足は蹴る、首は持ち上げて前を向く姿勢がハイハイのポーズです。ハイハイをすることで、首を持ち上げる力や腹筋、背筋、歩くための筋肉や咀嚼、発語につながります。

## Q なかなかハイハイをしません。

A グライダーポーズ（お腹を支点に頭や手足を上げる。）やピポットターン（お腹を支点に体を回す。）は、ハイハイや歩く準備になります。「かっこいいね。」「くるくる回れたね。」など褒めてあげてください。

## Q 家の中では裸足がいい？

A フローリングの床はすべりやすいので、足の可動域が広がる裸足がおすすめです。足の指が開くと、床を蹴る動作が自然に身につきます。冬は部屋を暖かくし、マットやじゅうたんの上で刺激しましょう。



## Q ハイハイより歩くことが好きみたい。

A ハイハイ期間が短く、歩くことが好きなお子さんは、親子でハイハイのおいかっこをしたり、トンネルくぐりなど、体幹を鍛える遊びも良いですね。

平衡感覚を養うふれあい遊びを紹介します。  
「♪ぶんぶんぶん はちがとび♪」  
：しっかり子どもを抱き、そのまま大人がゆっくり体を左右に傾ける。  
「♪おいけのまわりでのばらがさいたよ♪」  
：子どもを抱いたまま、ゆっくり回る。  
「♪ぶんぶんぶん はちがとび♪」  
：繰り返す。

早寝早起きや朝食を食べる習慣は、体温を上げて心身のウォーミングアップに繋がります。

## ♪すくすくパオーンルームで遊びませんか♪



【トンネルくぐり】  
ハイハイや低い姿勢でくぐり、バランス感覚を養います♪

【おいかけっこ】  
大好きなパパを追いかけながら、ハイハイします♪

