

～豊かな時間を過ごしましょう～



赤ちゃんとも目と目を
合わせ、語りかける
ことで、赤ちゃんの
安心感と親子の愛着
が育まれます。

親子が同じものに
向き合って過ごす
絵本の読み聞かせは、
親子が共に育つ大切な
時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に
過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共
感力を育みます。



♡赤ちゃんに話しかけましょう

授乳中は、テレビなども消し、ゆったりとした
気分で赤ちゃんに向き合しましょう。

「アーアー」「ウーウー」などの声を出したとき
には出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。
意味のある単語は1歳半頃に出るようになります。
それまでは、赤ちゃんは「言葉の貯金」をし
ているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積
極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても
大事です。そのためにも、特に2歳までは子ども
にテレビやDVD、スマホ、タブレットなどを見
せることは控えることをお勧めします。

♡遊びの中で育つもの

自分の体をコントロール出来るようになり、人、
自然、物との触れ合いの中で、赤ちゃんのさまざ
まな能力が育っていきます。大人の行動をまねし
たごっこ遊びやお手伝いなども心身の発達を促し
ます。

特に、お父さんやお母さんなどと同じ物を見て、
自分の気持ちに共感してもらうという体験は自己
肯定感を育て、心の発達の基礎になります。

○こちらのリーフレットは日本小児科医会
ホームページからダウンロードできます。

スマホに 子守りを させないで！

