

コロナ禍でもできる 家庭で楽しむ親子遊び

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

新型コロナウイルス感染症の流行によって、外出の機会が少なくなり、体を動かすことや人と一緒に何かを楽しむ機会も減少しています。このような時期でも、幼児期の子どもと一緒にできる遊びを楽しんだり、体を動かしたりしてみませんか。

1歳～2歳頃の遊び

1歳頃の子どもは、目と目を合わせて「ちょうだい」や「どうぞ」の、物のやり取りを楽しめる時期です。大人と子どもが向かい合い、目を合わせて「どうぞ」と声をかけながらおもちゃを渡すなど、物と視線・言葉を合わせながら会話することで、相手を意識して遊びが楽しめるようになります。



子どもが2歳頃になると、体のバランスもとれるようになり、歩き方もしっかりとってきますので、体全体を使った遊びがお勧めです。

3歳頃からの遊び

3歳頃の子どもは、体のバランスがしっかりして、簡単なルールも理解できるようになってきます。



体の動きが俊敏になるため、ボールなどの道具を使った遊びも「ボールをつかむ」「ボールを蹴る」など、いろいろな使い方ができるようになります。大人も「投げる」「走る」など体全体を使いますので、しっかりと運動できます。また、できたことを一緒に喜ぶ経験は、子どもにとって大切な成功体験にもなります。

親子でのお勧めの遊び

ボール遊び 上記の遊びのように、2歳頃までは柔らかい素材で子どもの顔と同じくらいの大きさのボールを使って、大人と子どもがやりとりしながらする遊びがお勧めです。3歳頃からは、キャッチボールやサッカーが楽しめます。

かけっこ遊び 2歳頃までは「よーいどん」で一緒に走ったり、追いかけて楽しむようにしましょう。3歳頃からは、「しっぽとりゲーム」や「かげふみ」など、ルールのあるかけっこ遊びがお勧めです。

全身運動 歩きだした後、2歳頃までは一緒に道を歩いたり、坂道を登ったりするだけでも十分な運動になります。3歳頃からは、ジャンプ・登る・くぐるなどのアスレチックのような運動もできるようになり、大人の腕にぶら下がったり、動きをまねたりすることで、大人も子どもも運動になります。

また、4歳頃からは“ゆっくり”“思いっきり”など緩急をつけた遊びもできるようになります。大人の動きに合わせて、走ったり止まったりする、大股でゆっくり歩く、カニのように横歩きするなどのまねっこ遊びも楽しめます。



新型コロナワクチンに関する問い合わせ先

- 津市のワクチン接種の手続きや予約
津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口
(コールセンター)
☎0120-059-550 (8時30分～18時、土・日曜日、祝・休日可)
- ワクチン接種前後の副反応に関する質問・相談
三重県新型コロナウイルスワクチン副反応相談窓口
☎224-3326 (24時間対応可)

- ワクチンの安全性、有効性など制度全般
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
☎0120-761-770 (9時～21時、土・日曜日、祝・休日可)

- 津市ホームページ
「新型コロナワクチン接種」
☑津市 ワクチン

検索

