

みなさん、こんにちは。お元気ですか。子育て相談員の桑原です。
コロナウイルスの感染拡大防止に対する自粛生活で、おうちで過ごすことが多い日が続いています。
おうちの人もお子さんも、ストレスから、普段ならそんなことがないのに、イライラしたり、怒ってしまったり、夜泣くようになったり…
お子さんと向き合う中で、「時間をつぶせない」「マナー化で爆発しそう～」という声を聞きました。

このような混乱の中で、大事なこと

- 適度に体を動かすこと
- しっかりと食べる
- 休息・睡眠をとる



**生活リズムを整えること
免疫力UP**

少しでも気分転換になればと思い、室内あそびのヒントを載せました。

参考にしてみてください。

みなさんも、もしシェアできる遊びなどがありましたら、アップRホームページ
掲示板に投稿お願いします！

[0歳児のあそび](#)

[1歳児のあそび](#)

[2歳児のあそび](#)

[3歳児のあそび](#)

わらべうたは、特に音程を決めず、歌う人のリズム（旋律）でOKです。

ゆったりと、楽しく、微笑んで、やってみてください♪

わらべうたは

- 情緒の安定
- 生活の基礎が身につく
- 絆が深まる
- 感覚機能の成長
- 日本のこころにふれる
- 脳の回路を太くする
- 自然を愛する気持ちが芽生える

などのメリットがあります

