



【重要なお知らせ】

毎月配信をしておりますベビー&マタニティー通信は、7月号を最後に配信を停止させていただきます。ご愛顧いただきましてありがとうございました。

ご出産・育児の悩み相談室

触れ合って楽しい 親子体操のススメ

「体を動かすこと」は心と身体の成長や安定に欠かせません。
日常的な運動の習慣は、大人にも子どもにも、健康上大切です。
親子一緒に心身の健康につながる“親子体操”を楽しんでみませんか？

体操により 成長・発達を促します

運動機能を高め、みずから怪我や事故を防ぐ力が付いていきます。触れ合いながらの多様な動きが、様々な感覚を刺激して脳の認知力を向上させ、協調性や社会性も育みます。

子どもの成長に 合わせた方法を

「立つ・座る・寝転ぶ・屈伸・伸脚・ジャンプ・グーパーとび」など、お子さまの動きに合わせて一緒に体を動かしましょう。好きな音楽に合わせて踊ったり、ボールやなわとびを使ったりしてもいいですね。「ラジオ体操」もおすすめてです。

体操をする時の注意点

周囲の環境を確認し、思わぬ事故に気を付けながら安全な場所で行いましょう。体調を確認し、夢中になって無理をしないように気を付けて。また、親子ともに小まめな水分摂取を心がけましょう。

ぜひ笑顔で！ コミュニケーションをとり合って

子どもはスキンシップが大好き！2人で声をかけ合って、順番に数を数えたり手を繋いだり、お互いの動きを真似し合ったり…触れ合う時間が楽しいものです。親子でコミュニケーションをとり合い、笑顔で自由に体を動かしてみてください。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう大宮店 プレマステーションのご案内】

〈開設時間〉午前11時～午後4時

〈お問い合わせ〉5階=プレマステーション/電話 048(657)7340<直通>