

冬も楽しく!

# 子どもと楽しむ室内遊び

## 💡 スキンシップが幸せをつくる!

スキンシップをとることで、身体感覚を養ったり、安心感や心地よさを感じたりすることができます。これは、子どもだけではなく大人も同じで、短い時間でも効果があるといわれています。

科学的にいうと、スキンシップやタッチケアは、「幸せホルモン」や「愛情ホルモン」などと呼ばれる「オキシトシン」の分泌を高めるといわれています。このホルモンには、集中力向上や、不安が和らぐ、幸せな気分になるなどの作用があります。



寒くなり、室内で遊ぶ機会が増えるこれからの季節。今月は、室内で楽しめる遊びや工作、お子さんとスキンシップをとるコツなどをご紹介します。本を読むときに膝の上に乗せてあげる、おむつ交換や着替えのときに体をさすってあげる……など、日常生活の中でお子さんとちょっとずつ触れ合ってみましょう。

親子で作って遊べる

## ゆらして遊ぼう!

### 「ゆらゆらタッピーサンタ」

#### 用意するもの

紙皿、色画用紙（または折り紙）、のり、テープ、ハサミ、シール、クレヨンなど。

#### 作り方

- ①紙皿の大きさに合わせて色画用紙を切る。
- ②切った色画用紙を紙皿に貼る。
- ③紙皿を半分に折る。  
(胴体部分が完成)
- ④右に掲載しているタッピーの顔やサンタ帽子を切り取り、胴体部分に貼りつけて完成!(厚めの紙に一度貼ってからつけると丈夫になります。)



#### 子どもとの工作では…

- ◆お子さんの発達に合わせて、飾りを工夫してみましょう。絵の具で色を塗る、シールやちぎった折り紙、星やハートの形に切った紙を貼るなどしてみるのも楽しいでしょう。
- ◆色やデザインをアレンジしてみましょう。ここでは、顔を自分で描いてみる、動物の顔にしてみるなどすると、季節に関係なく楽しめます。
- ◆親子で一緒に作ることで、「自分で作った」という達成感も味わえますよ。



東区保育・子育て支援センター  
保育士 吉田職員

丸く切った紙を胴体に貼るとボタンに。星やハートでも!

紙皿がない場合、胴体は色画用紙のみでも作ることができます。



ウラは…



切り取って使えます!

子どもをあおむけに寝かせ、「いちり、にり…」という言葉に合わせて、体のいろいろな部分（関節）を、下から順番に優しくつかんであげます。

※1里、2里…距離を表す単位。4里（しり）とお尻をかけています。

### 遊び方



①「いちり」で両足の親指をつかむ。



②「にり」で足首をつかむ。



③「さんり」で膝をつかむ。



④「しりしりしり～」でお尻をくすぐる。

### ～こんな遊び方も～

「いちり」で手の親指、「にり」で手首、「さんり」で肘、「しりしりしり～」で脇をくすぐります。



\\しりしりしり～♪//

### point おむつ替えのときなどにも◎

くすぐり遊びは、どの年齢でも楽しめます。赤ちゃんは、おむつ替えのときに遊んであげると、リラックスできるようです。くすぐるタイミングを早めたり遅くしたりすると、意外性があるお子さんが喜んでくれます。



東区保育・子育て支援センター  
保育士 岡職員

### 首が据わってきたら がたがたバス

\\「グーチョコキパーで♪」でおなじみのメロディーで！  
「がたがたばす がたがたばす はしります はしります どこまでいくの どこまでいくの  
ピッポッポー ピッポッポー♪」の歌に合わせて子どもを揺らしてあげましょう。

り止みヨ  
：またコ  
つりに  
て、揺  
み急れ  
たにて



### 遊び方

①子どもを膝の上に乗せ、歌に合わせて足を動かして子どもを揺らします。

### ～こんな遊び方も～

抱っこした状態で揺れたり、「バスに乗ってくださーい、揺れますよー！」などと声を掛けたりしながら遊んでみましょう！



### point 子どもの年齢に合わせて

首が据わっていない赤ちゃんには子守歌のように歌いながら、抱っこでゆったり揺らしてあげるとよいでしょう。支えてお座りができるようになったら、膝の上で楽しめます。幼児になるとダイナミックな動きも好むので、パパとの遊びにもおすすめです。



親子でできる遊びや工作は、子育てサロンやこそだてインフォメーションなどでもご紹介しています。お気軽にお越しください！

#### 常設子育てサロン

#### ちあふる・ひがし「おひさまの部屋」

親子でできる遊びの紹介のほか、他の親子との交流などができます。

日時：月曜日～土曜日（祝日除く）、9時～17時。

場所：東区保育・子育て支援センター（北9条東7丁目1-25道営住宅1号棟1階）。

☎711-7807

#### こそだてインフォメーション

#### ～タッピールーム～

子育ての悩み事について相談に乗ったり、支援機関をご紹介したりします。

日時：平日8時45分～17時15分。

場所：東保健センター1階（北10条東7丁目）。

☎712-6331

子育てサロンは、区内各地の児童会館や地区会館などでも開催しています。日時や内容など詳しくは、「さっぽろ子育て情報サイト」または「さっぽろ子育てアプリ」でご確認ください。



←（左）さっぽろ子育て情報サイト  
（中）さっぽろ子育てアプリ iPhone 版  
（右）同 Android 版