

保育士が悩みにお答えします！

Q 外遊びをしたいのですが、何カ月くらいから、どんなところに行けばいいの？

A

お天気の良い日は、散歩や外遊びに出かけたくなりますね。散歩は、首が座ってきた頃からできます。抱っこや、バギーに乗るとか、手を繋いで歩くとかしてみましよう。1歳くらいになると何にでも興味を持つので、外気に触れ、いろいろなものを見て触って、追いかけると思えますよ。

初めのうちは、家の周りを一周とか、近くの公園に行ってみましよう。時間は30分くらいから。歩くことで子どもの体の発達が促され、体力がつきます。

多世代交流館では、毎週水曜日に「おさんぽふらっと」を実施しています。ぜひ、みんなで楽しく散歩しましょう！



▲子育てQ&A  
バックナンバー

## チャッピー サポートセンター



妊娠・出産・育児の疑問や不安を  
ひとりで悩まずご相談ください

市役所本庁舎2階 559-5093  
総合福祉保健センター 559-6288  
Mail : kosodate@city.sanda.lg.jp  
月～金（祝日除く）9：00 - 17：30