



# ひよひよ

2025年 5月  
たかがみねこども園  
北区鷹峯土天井町53  
TEL: 491-3300

## 5月の予定

### ☆タッチ ケア サロン♪

(5/19・月)

AM10:00~11:30

講師の先生をお招きし、親子のふれあい遊びを教えていただきます。お母さまがお歌をうたいながら赤ちゃんを撫でたりさすったりしながらリラックスさせて、親子の愛情を深めていきます。

※ 10組限定としますので、来園される場合は、必ず事前予約をしてください。



### ☆身長・体重をはかる＆新園庭で遊ぼう！

(5/27・火)

AM10:00~11:30

『身長・体重をはかる』は10:00から行います。赤ちゃん用の計測器もご用意しています。その後、新園庭で遊びます。

※ 雨天の場合は友遊館で遊びます。

※ 暑くなってきたので、お茶などお持ちください。



来園の際は、

- 事前に検温をしてください（保護者・お子さま）
- 発熱（37.5度以上）や風邪の症状（咳・鼻水・下痢など）がある場合は、利用をご遠慮ください。

ご理解ご協力をよろしくお願ひいたします

## 今月の絵本

「ぽかぽか」

作・絵：新井 洋行 出版社：講談社

春がやってきて、ぽかぽかと太陽がのぼります。  
たいようさんが「はなちゃん おきてください」と声をかけると、  
つぼみだったお花がきれいに咲きました。今度ははなちゃんが  
「むしさんおきてください」と呼ぶ番です。

春になり、さまざまな自然が声を掛けながら起きてくる  
様子やぽかぽかとした暖かな春の陽気が伝わる、やさしい作品です。



## ハイハイをしていますか？

赤ちゃんが初めてハイハイをする瞬間は、保護者にとっても大きな喜びの一つです。しかし、最近の赤ちゃんは “ハイハイの期間が短い” “ハイハイをせずに歩いた” などの声を耳にします。

### ●ハイハイは赤ちゃんにとってどんな効果があるの？

#### ①背筋の強化

体を支えながら手足を動かすことで、背中を支える筋肉（背筋）が強化され、体幹が安定していきます。

#### ②バランス感覚の向上

ハイハイを繰り返すことで、赤ちゃんは自分の体の動きとバランスの取り方を学習します。これは、将来的に歩く、走るといった動作を安定して行う基盤になります。

#### ③腕や脚の筋力アップ

腕や脚も大きく使うため、体全体の筋力向上につながります。

ハイハイが十分にできなかった子どもは、転びやすい、椅子に座っているのが苦手、鉛筆やお箸を上手に使えない、体幹が保つのが苦手などと追われています。

### ●ハイハイができるようになるために親はどんなサポートをすればいいの？

#### ①うつ伏せの状態に慣れる

うつ伏せが苦手な赤ちゃんも多いですが、少しずつうつ伏せで遊ぶ時間を長くして慣らせてあげましょう。うつ伏せが、その後のずり這い・ハイハイの基本となります。

#### ②環境を整える

赤ちゃんがお座りをするようになったら、お部屋を片付けて広い空間を作りましょう。お座りの姿勢から両手を前につくようになれば、おもちゃを少し離れたところに置いて、四つ這いの姿勢へと誘導してあげましょう。初めは、すぐにずり這いの姿勢になってしまいますが、少しずつ腕の力がつき、ハイハイができるようになります。

#### ③月齢・年齢は関係ない

ハイハイというと赤ちゃんの頃だけとイメージをしてしまいますが、たとえ歩き始めてからでも遅くありません。「ハイハイをせずに歩いた」というお子さんも普段の遊びの中で四つ這いの姿勢のなれるトンネル遊びなどを取り入れてみてください。

