

5歳



泥遊びが大好き 泥だんごを極める

丸い形を作ることから始めて、いかにきれいに丸くするか。水の量を調節したり、硬くするために砂をまぶしたり。最後にはピカピカ光る宝物に!

5歳におすすめの絵本のタイプ

- 主人公が仲間と交わる中で、喜怒哀楽などの感情が描かれているもの
- 命の大切さ、他人や動植物への思いやりが感じられるもの



父親ネットワークを作ろう 「パパカ」アップで人生力もアップ!

仕事もプライベートも両方充実させたい!公園や園の行事などでパパ友の輪を広げ、家族ぐるみの付き合いをしてみよう。さまざまな情報を交換し、共感できることが多くなれば、悩みや不安も軽くなる。みんなで遊ぶことで子どもの新たな一面を発見することもできる。子どもの社会性を養うために、大人の付き合い方を見せることも必要だが、何よりパパ自身が楽しもう。



| この時期気をつけたい事故事例 | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 5歳の子どもの運動機能 ●屋外での遊びが増え、それに伴った事故が増える。 | |
| 転落・転倒 | 遊具での危険な遊び／高いところに登って転落 |
| 切傷・打撲 | ドア、エレベーター、自動ドアに挟まったり、ガラスに激突する |
| ヤケド | マッチ、ライターなどの火遊び |
| 溺水 | 川、池、海での溺水 |
| 交通事故 | 道路で遊んでいて交通事故に遭う |

Q&A

Q 園でお友達とケンカしてきました。こんなとき、どんな言葉をかけたらいい? 相手のお宅には?

A お友達にケガをさせた場合は、理由はどうあれ、まずは親が謝りましょう。あなたの子どもにもケガをさせたことを謝らせましょう。かたくなに拒否したら、その場は親が謝って収めましょう。ケガがなかった場合は、親は様子を見守っていけばよいでしょう。ただ、子どもを抱っこして「どうしてケンカになっちゃったのかな」とゆっくり話を聞いてあげてください。この年齢になれば、自分にも悪いところがあったと気づくことができます。翌朝、子ども同士が仲直りできるようエールを送ってください。

パパとおもいきり遊ぼう!

全県公園MAP



いいお天気の日には、近くの公園へGO!
気軽に行ける楽しい公園をピックアップしました。

- 1 臥竜公園**
須坂市臥竜2-4-8
TEL: 026-245-1770
施設: 竜ヶ池、遊具、須坂市動物園
おむつ交換台: あり
- 2 茶臼山恐竜公園**
長野市篠ノ井岡田2358
TEL: 026-293-5168
施設: 大型遊具、恐竜の模型など
おむつ交換台: あり
- 3 びんぐしの里公園**
埴科郡坂城町大字網掛3000
TEL: 0268-82-0234
施設: 芝生広場、遊具、公園内に温泉施設あり
おむつ交換台: なし
- 4 長池公園**
上田市上田原1641
TEL: 0268-23-5134
(上田市役所公園緑地課)
施設: 親水水路や芝生広場、大型遊具
おむつ交換台: あり
- 5 鳥居平やまびこ公園**
岡谷市内山4769-14
TEL: 0266-22-6313
施設: 大型遊具、水遊び場など
おむつ交換台: あり
- 6 湯川ふるさと公園**
北佐久郡軽井沢町長倉2658-10
TEL: 0267-45-8582
(軽井沢町役場建設課)
施設: 広大な敷地、冒険の森など
おむつ交換台: あり
- 7 松本市アルプス公園**
松本市鐘ヶ崎2455番11
TEL: 0263-34-5640
施設: 遊具、動物園あり
おむつ交換台: あり
- 8 南部総合公園**
安曇野市豊科高家4898
TEL: 0263-72-3111
(安曇野市役所都市計画課)
施設: 芝生広場、遊具、噴水など
おむつ交換台: あり
- 9 信州スカイパーク**
松本市今井3443
TEL: 0263-57-2211
施設: 芝生広場、木製大型遊具など
おむつ交換台: あり
- 10 小坂田公園**
塩尻市塩尻町1090
TEL: 0263-53-6342
施設: 道の駅併設。ゴーカート、遊具など
おむつ交換台: あり
- 11 諏訪中央公園**
諏訪市大字豊田字丸蔵811-1
TEL: 0266-52-4141
(諏訪市役所都市計画課)
施設: 遊具(大型遊具・幼児用遊具)、芝生広場、スポーツ広場など
おむつ交換台: あり
- 12 春日公園**
伊那市西町5949-1
TEL: 0265-78-4111
(伊那市役所都市整備課)
施設: 大型遊具ほか
おむつ交換台: なし
- 13 与田切公園**
上伊那郡飯島町飯島与田切
TEL: 0265-86-6780
(財)飯島町振興公社
施設: 大型遊具、プール併設
おむつ交換台: なし
- 14 飯田市丸山町4丁目5500-1**
TEL: 0265-59-8080
施設: 大型遊具、原っぱ
おむつ交換台: あり
- 15 かがこし子どもの森公園**
飯田市丸山町4丁目5500-1
TEL: 0265-59-8080
施設: 大型遊具、原っぱ
おむつ交換台: あり



6歳



パパが できること

いよいよ我が子も小学生

入学準備、パパの役割は

春からの学校生活に期待、それとも不安? まずは、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校するのが目標。パパとしては、ピカピカのランドセルを前に大いに期待をふくらませてあげよう。

【学校生活をパパが楽しむ方法】

- 学校行事に積極的に参加してパパ友を作ろう。
- 地域の役員やPTA役員をやってみよう。大変そうに見えるけど、地域に仲間ができる楽しさもある。
- 子どもの身支度を担当しよう。鉛筆や連絡帳がとっても懐かしい。

お手伝いをさせてみよう

家族の小さな戦力

我が子は小さくても、家族の一員として役割を持たせ、日々の戦力となってもらう。小さなときから進んで働くことを身につけさせておこう。

【お手伝いできそうなこと】

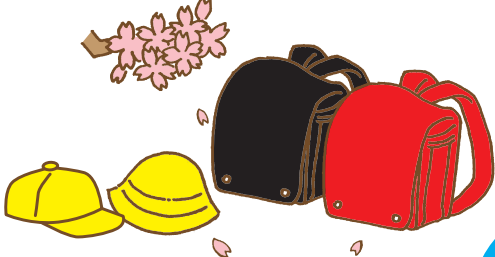
- 新聞のとりこみ
- 靴磨き
- 箸を配る
- 上履きを洗う
- 卵を割る
- 玄関の掃除
- 野菜を洗う・ちぎる・つぶす
- 食べ終わった食器を運ぶ



先輩イクメン
たちの
自転車教習
奮闘記

ママが子どもと自転車の練習をしたけれど、なかなかうまくいかず、ついに試合放棄。見かねて、ママのいない休日に、ちょっと広い公園まで遠征して楽しく練習。子どもは気分が盛り上がったのか、みるみる上達。夕方にはしっかり乗れるようになり、仮免許交付! 来週は路上教習です。

※公道を走行させる場合は、ヘルメットを着用させてください。



文字や数字は 興味を持ったときに

強要は禁物だ

もうすでに文字や数字を読んで書ける子もいて、焦るもの。しかし、ここは子どもが興味を持つまでじっくり待とう。無理強いされても覚えるわけではない。楽しい絵柄のかるたやすごろく、絵本や数え歌などで関心をひいて様子を見よう。

6歳におススメの絵本のタイプ

- 絵があまりなくても、お話を楽しめるもの
- 「絵を楽しむ作品」から「物語を楽しむ作品」へと移行できるもの



この時期気をつけたい事故事例

6歳の子どもの運動機能 ● いよいよ遊びが激しく、広範囲になります。

| | |
|-------|-------------------|
| 転落・転倒 | 塀、木など高いところに登り、転落 |
| 切傷・打撲 | 公園やプールサイドなどで衝突・転倒 |
| ヤケド | マッチ、ライターなどの火遊び |
| 溺水 | 水泳中に溺水 |
| 交通事故 | 自転車で走行中の事故 |

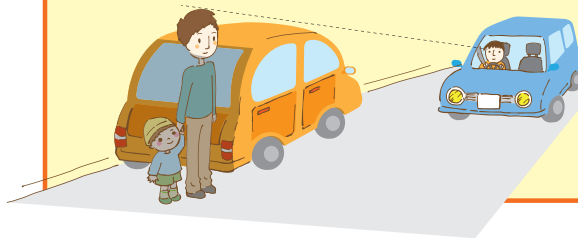
交通ルールをしっかり教えよう

卒園後の春休みに、小学校まで実際に歩いて危険予測をしてみよう。基本的な交通ルールをしっかり身につけさせ、危険回避について実地訓練をしておこう。

【危険予測】

- 子どもは、車から見えにくいということをしっかり認識させる。
- 止まっている車の周りを通るときの注意
- 増水時の河川・用水

また、不審者の存在も教えておこう。樹木が茂っているところや、人気のない神社などは特に注意。実際に危険箇所に来ていって、何かあったときの対処法(大声を出す、近所に逃げ込むなど)も試してみるといい。



Q&A

Q 入学後、共働きの家庭では夏休みなどの長期の休みをどうやって過ごすの?

A 保護者が働いていて、放課後帰宅しても家族が留守の児童のために、「放課後児童クラブ(学童保育)」があります。場所は学校敷地内、児童館、その他の公共施設、民家、アパートなどさまざまです。また、放課後や週末などに学習やスポーツ、各種体験、交流活動等の機会を提供している「放課後子ども教室」もあります。お住まいの市町村に問い合わせてください。

Q 子どもに持たせる自宅の鍵の管理はどうしていますか?

A 体育などで着替えをするので、首から下げさせるのは紛失の原因になるようです。ランドセルのファスナー付きのポケットに入れるか、ひもやチェーン等でランドセルに結んで持たせている親もいるようです。お子さんと相談して工夫してみてください。