



【問合せ先】子ども政策課  
 子育て支援総合コーディネーター  
 Tel : 382-7661 / Fax : 382-9054  
 E-mail : [kodomoseisaku@city.suzuka.lg.jp](mailto:kodomoseisaku@city.suzuka.lg.jp)

子育て情報を発信している  
 鈴鹿市子育て応援サイト  
 きら鈴もご覧ください



新緑がキラキラとまぶしいこの季節は、子どもたちが日々成長していく姿と重なりますね。  
 私たち大人も子どもたちや元気に泳ぐこのほりに負けずにいきいきと前に進んでいきたいものです。



## 外遊びを楽しみましょう！



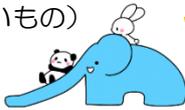
子どもは自然の中で遊びと遊ぶことで、体を動かす楽しさを味わいます。また、外遊びにより、体力や運動能力が向上したり、五感が刺激されて豊かな感性が育まれたりするともいわれています。

### まずは、近いところから短時間で少しずつ

首がすわったら、お散歩から始めてみましょう！  
 お散歩だって赤ちゃんにとっては初めての冒険ですね。適度な外気に触れることで皮膚や呼吸面の抵抗力が養われ、安眠効果ももたらします。保護者の方もリフレッシュをかねて楽しんでくださいね。

### 外遊びの注意点

- 熱中症対策を
  - こまめに水分補給しましょう
  - 帽子の中も熱気がこもりやすいので、時々脱いで空気を通してあげましょう
- 日焼け対策を
  - 日焼け止めは赤ちゃん用の石鹸でとれるものを
- 子どもの発達にあわせた安全対策を
- 動きやすい服装で（フードやひものないもの）
- 衣服の調節できる着替えを忘れずに
- 子どもから決して目を離さないように



### 市内の公園の紹介

#### 桜の森公園(南玉垣町)

未就学児向けのちびっこ広場はフェンスで囲まれ、安心して遊ばせやすいようになっています。駐車場、おむつ替えコーナーがあるトイレ、水道などがあります。

#### 鈴鹿フラワーパーク(加佐登町)

広大な敷地に花や樹木がたくさん植えられており、四季折々の景色を楽しみながら、園内散策ができます。大型複合遊具があり、幼児向けの遊具も充実しています。駐車場は3カ所。遊具に一番近いのは加佐登神社寄りの第1駐車場です。

#### 弁天山公園(算所2丁目)

カラフルな遊具、砂場、噴水があり、近隣にショッピングセンターやつどいの広場おひさまもあります。近鉄平田町駅から徒歩7分

### 「子どもを受動喫煙から守ろう！」

たばこから出る煙や吐き出された煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを受動喫煙と言います。

受動喫煙により、子どもが乳幼児突然死症候群（SIDS）や喘息にかかりやすくなることがわかっています。たばこの煙に含まれる化学物質のうち、発がん性物質は約70種類にも及びます。お家の換気扇や空気清浄機程度ではたばこの臭いや有害物質は残ってしまいます。たばこの有害物質が服や髪の毛に付着し、子どもを抱っこするときなど、家族が被害を受けることもあります。

このような対策では不十分です！



換気扇の下で吸う



空気清浄機のそばで吸う



ベランダで吸う

**離れて吸うより、まず禁煙！**  
**禁煙も立派な育児の一環です。**

(参考 厚生労働省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 2016)

### ～せんせい、おしえて～

鈴鹿市で活躍中の先生に子育てに役立つワンポイントを教えてもらっちゃいます！！

いつかは子どもを保育所や幼稚園などに預けたいと思っているけど、たくさん施設があって迷います。選び方のポイントは？



バンビママ



今月のせんせい  
 子育て支援センター  
 りんりん 所長

まずは施設の情報を集めましょう。口コミなどありますが、実際に施設の見学に行ってみると、保育・教育方針を聞いたり、施設の雰囲気などを感じたりすることができます。また、入園してからの生活をシミュレーションしてお子さんやお家の方の生活に合った施設を選ぶこともポイントです。じっくり考えるためにも施設選びは時間に余裕をもって、早めに始めてくださいね。