



てくてく日和 VOL.2

2025年8月発行
豊岡市教育委員会
幼児育成課

よく寝る子どもはよく遊ぶ！～眠りを助ける触れ合い遊び～

「なかなか寝ない」「すぐに目を覚ます」「寝起きのご機嫌が…」など、お子さんの睡眠に悩まれる保護者の方はおられますか？

そこで今回は、心地よい眠りを助ける触れ合い遊びをご紹介します！大人も子どもも楽しく遊んでぐっすり眠って、心と体を元気に保ちましょう♪

～心地よい睡眠に欠かせない3つのポイント！～

★午前中～昼過ぎに全身を使って遊ぼう！

日中に息をはずませて遊ぶことが夜の睡眠につながります。散歩に出掛け、心地よい陽の光をあびると最高です♪



★夕方以降は静かな遊びに

興奮しすぎる遊びは避け、スキンシップやゆったりした動きの遊びで心を落ち着けましょう。

なでたりユラユラしたりする触れ合い遊びがおすすめです。



★安心感を高める触れ合い遊びを

ぐっすり眠るには安心感が欠かせません。親子で温もりを感じ合い、十分に甘えさせてあげましょう。



▼▼こんな遊びを楽しもう♪



AM

踏まずに一周できるかな？



いろんなトンネルくぐってみよう！

せーの！
ジャンプ
ジャンプ♪



PM

おなかもしもし♪



おんぶで
ユラユラ

温かさや心地よい揺れを感じる
スキンシップがおすすめ！

またぐ・くぐる・跳びはねる動きは
十分な全身運動になるのでとくにおススメ！

暑さが厳しい夏本番となりました。熱中症には気をつけて、元気にお過ごしください。

さて、今回は子どもの「睡眠」をテーマに、親子の触れ合い遊びをご紹介します。お子さんの様子に合わせてアレンジしながら、ぜひ日々の遊びに取り入れてみてください♪

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希



運動遊びのHPへ
移動します♪



Let's play♪親子でイチ！ニツ!!

親子おさるに変身

【身に付く力】

バランス感覚・ぶら下がる力 など



落ちないように
ぎゅっ！

子どもを大人の体や腕にしがみつかせ、ゆっくりと揺らしたり、動いたりしましょう。

親子ペンギン歩き

【身に付く力】

バランス感覚・協調性 など



せーの
イチ、ニツ！

大人の足の甲に子どもを立たせ、手を添えて一緒に歩きましょう。慣れてきたら、後ろ歩きにも挑戦！

●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでは、下記の日程で親子触れ合い遊びを実施しています。お子さんと一緒に汗をかいて楽しみましょう♪ぜひ、遊びにきて下さい。

8月22日（金）AM	日高子育てセンター	TEL42-4610
8月26日（火）AM	竹野子育てセンター	TEL47-2030
8月27日（水）AM	子育て総合センター	TEL21-9145
9月19日（金）AM	出石子育てセンター	TEL52-6188
9月27日（土）AM	城崎子育てセンター	TEL32-4666
12月6日（土）AM	但東子育てセンター	TEL21-9079

上記以外の日程、その他詳しいお問い合わせは各センターまで♪

親子運動遊びの様子



ワニさんに変身♪
（日高子育てセンター）

1日5分 心が変わる 体が変わる 親子でふれあい運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。

親子のスキンシップを兼ねて毎日少しの時間でも続けてみましょう！

～「子どもと遊んであげる」のではなく、「子どもが自分と遊んでくれる」のは今だけです～