

親子で遊びながら 子どもの「安全力」を高めよう

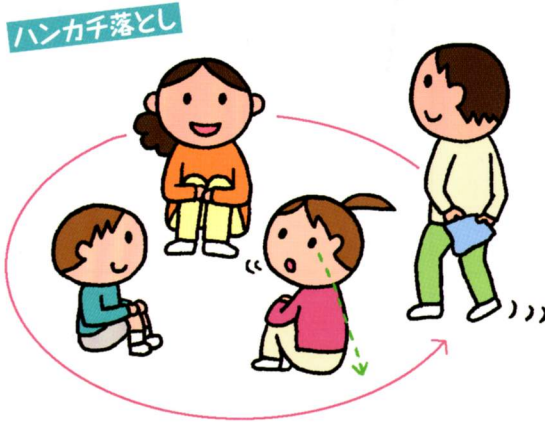
体を動かして遊ぶことは、身を守る力を養うトレーニングになります。
親子で楽しみながら、子どもの力を引き出しましょう。

安全に役立つ4つの力を伸ばそう

よく聞こう → よく見よう

足音が近づいてくる、車が後をついてくるなど、危険なサインにすぐ気づくには、気になる音を聞き分ける力が必要です。音に気づいたら、すぐに周囲を目で確認。ふだんは意識しない、横や後ろを振り返って見るのが肝心です。

この「よく聞こう→よく見る」を習慣づけるには、「ハンカチ落とし」や「だるまさんが転んだ」がおすすめ。「ハンカチ落とし」は手でハンカチを探らずに足音を聞き、振り返って後ろを確認するルールにします。「だるまさんが転んだ」は鬼役の子どもが、足音だけでなく、人の気配を感じ取る力を養います。



逃げよう

万が一のときになにより大事なものは、逃げること。相手に体をつかまれたり、触られる前に逃げるのが重要です。鬼ごっこをしながら、子どもは大人の腕が届く範囲を知り、触られない距離を体で覚えます。鬼役の親は「待てー!」「ちょっといいかな〜」などと言いながら追いかけて。「相手がなにを言ってきても、全力で逃げる」練習になります。



伝えよう

いざというときは、声を出すだけでなく、全身を使って周囲に助けを求める必要も。そんな訓練に最適なのがジェスチャーゲーム。身ぶり手ぶりでメッセージを伝えるのと、答えを大声で言う両方が子どもの伝える力を引き出すので、親子で役割を替えながら遊びましょう。「なんとかして伝えたい」という気持ちが、安全力のアップにつながります。



安全インストラクターに聞く 子どもの安全を守る方法

登下校時の

登下校時の子どもの安全には、万全を期したいもの。そこで、通学路に潜む危険の見極め方や、身の守り方を、安全のプロがアドバイスします。

話し合いポイント①

子どもが「ひとりになる場所」はどこですか?

通学路で注意すべきなのは、子どもがひとりになる場所。なにかあっても助けを求められないからです。車の交通量が多いのに人通りが少ない場所や、建物などに遮られて人の目が届かない場所がないか、親子で出かけたときなどに探してみましょう。

親子で話し合おう!
「通学路の安全点検」



ほかにはないかな?
子どもの目線で探るのがポイント!

今月のマイスター
武田信彦さん

安全インストラクター。子どもや保護者を対象とした安全教室やワークショップを各地で開催。著書に『親子で読もう! 子どもの安全ブック』(スタジオタッククリエイティブ)。



話し合いポイント②

いざというときに「逃げ込める場所」はありますか?

万が一のときに逃げ込める場所を覚えておくことが大事です。図書館や児童館などの公共施設、かかりつけの病院やよく利用する商店など、顔見知りがあるところなら子どもも駆け込みやすいはず。「子ども110番の家」も、調べておくと安心です。

MESSAGE

毎日続けて若々しく美顔レッスン 「首のばし」～顔のむくみやくすみを解消～



1
両手を組んであごをのせる。背筋が丸まらないよう注意



2
指をのばして、あごを上に向ける。首をそらせてストレッチしながら8秒間キープ



3
頭を下げ、両手を背骨の両脇に置き、8秒ほど押す



4
首をそらせながら、両手をそのまま鎖骨手前の位置までスライドさせ、8回押す

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 春分の日	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31