

# 札幌の冬を 楽しく過ごそう



寒くなると体調を崩してしまうかも…と心配になりますが、外で元気いっぱい遊ぶことも健康な体づくりには大切です。

しっかり身支度をして、雪国ならではの遊びを親子で思いきり楽しみましょう！

## その1 雪遊び準備

「雪遊びをするとき、子どもにどんな服装を準備すればいいの？」と迷ってしまう保護者の方もいるかもしれませんが、こちらを参考にすると大丈夫！

ポイントは「濡れない」「冷えない」「動きやすい」です★スキーウエアの下は、フリースや長袖のシャツ、タイツなど気温に合わせた服装をするとよいです！気温が低くても遊んでいると意外と汗をかくため、重ね着で調節できる動きやすい服を選ぶようにするのがオススメです。

### 帽子

耳が隠れると暖かいです。サイズが合っているものを選びましょう。あごの部分にゴムをつけると脱げにくくなりますよ。

### スノーウエア

体に合った大きさと、撥水加工がされているものが望ましいです。スノーコンビなど、上下つながっているものが着脱しやすく、雪も入りにくいのでオススメです。

### 靴下

保温性のある厚地で、足首が隠れる長さのものがオススメです。

### ネックウォーマー

首元を覆うと暖かく遊べます。フリース素材がよいです。

### 手袋

ミトンタイプがオススメです。ナイロン製のものには防水性や保温性があります。手首が長いものは雪が入りにくいです。左右の手袋を紐でつないでスノーウエアの袖に通すと、紛失防止になりますよ。

### 長靴・靴カバー

冬用（防寒）のゴム長靴は靴底が柔らかく歩きやすいです。靴カバーをつけると、長靴とスノーウエアをすっぽり包むので雪が入りにくくなります。

### 大人もしっかり防寒！

- 靴は滑りにくく暖かいウインターシューズを履く。（足首が覆われていると暖かいですよ！）
- 手袋は防水性・保温性のあるナイロン製！
- 上下のスノーウエアがあると◎  
なければロングコートが暖かくてよいです♪



※思いきり雪遊びを楽しんだ後は、下着などが汗で濡れていることもあります。そのままですと体が冷えて風邪の原因になってしまうので、着替えをおすすめします♪

## その2 雪での遊び方いろいろ♪

### ●色雪遊び

絵の具を溶かした水や食紅などを使って、雪に色をつけて遊ぶと楽しい!

衣類に付いてしまうこともありますのでご注意ください。

### ●雪のままごと

バケツに雪を入れて、ひっくり返すとケーキのできあがり! 自然と雪の形状の変化に気付ける遊びです。

### ●そり遊び

雪山から滑るのはもちろん、大人が引っ張りお散歩するのも喜ぶますよ★

### ●雪だるまづくり

木の枝や葉っぱ、松ぼっくりなど自然物を使って雪だるまの顔を作るのもよいですね♪

### ●感触遊び

雪の上を歩く、寝転ぶ、直接触るなど、雪の冷たさや触り心地を楽しみます♪

### ●氷のオブジェづくり

カップに水と花などの自然物を入れて外に置いておくと、氷のオブジェのできあがり★

手づくり段ボールそりは  
お座りが安定したばかりの子にも  
オススメです👍

段ボールの底にレジューシートを貼って滑りをよくして、更に引っ張りやすいようにロープを付けるとそりのできあがり★四方が囲まれているので、一般的なそりに比べて安定して乗ることができます。中にバスタオルを敷いたりクッションを入れると、お尻が痛くないのでお子さんもお機嫌で乗ってくれるかも♪

詳しい作り方を知りたい方は、ちあふる・みなみの職員にお声がけください!

## その3 公園で雪遊びをしよう

南区には、300か所もの公園・緑地・市民の森・自然歩道があります。

公園の築山からのそり滑りや、ふわふわの新雪にダイブ!…なんて遊び方も楽しくおすすめです♪

南区には大きなチューブそりがある公園やスキー場などもたくさんあり、親子で雪遊びを楽しむことができますよ!

札幌市の公園は下記のQRコードから検索することができますので、ぜひ遊びに出かけてみてください★

札幌市の  
公園検索は  
コチラ!



札幌市公園検索システム



※冬期間の固定遊具は、雪で滑る場合があるため危険です。遊ばないようにしましょう。

※公園が町内の雪捨て場となっている場合もありますので、遊ぶ前に確認してください。

南区保育・子育て支援センター(ちあふる・みなみ)

Tel 011-215-0183 FAX 011-215-0184