



着替えの生活習慣

洋服

着脱しやすいウエストがゴムのものや、柔らかい素材の服を選んであげてください。デニムや皮素材の服は、着替えがとっても難しいのです。

2歳くらいになったら、ボタンかけにチャレンジ！最初は大人がボタンを穴に半分入れ、お子さんがそれを引っ張り出すようにしてみましょう。できた！という気持ちで、次への意欲につながります。

服の片づけは、「脱いだら、かごにいれようね」などと声をかけて、習慣づきように取り組んでみてくださいね。



靴下

靴下は、かかとやつま先だけ色がついていたり、左右にワンポイントがあつたりすると、履くときの目安になります。靴下を履くには、手指の器用さが必要です。最初は大人も隣で一緒に履いて、やり方を見せてあげるとよいですね。



～薄着の重ね着で暖かく～

重ね着をすると、衣服と衣服の間に体温で温まった空気を抱え込むことができ、厚手の衣服を1枚着るよりも保温性が高まります。必要以上に重ね着をすると空気の層がつぶれてしまいます。「肌着+長袖のシャツ」を基本に、寒いときはその上にベストを着たり、外に出るときは上着を着たりするなど、調節ができるようにするとよいでしょう。



おすすめ絵本

まめまきバス

作・絵：藤本 ともひこ
出版社：鈴木出版



今日は節分。ところが、町ではカゼオニが大暴れしています。バスとねずみくんたちは、カゼオニをやっつけるため、豆を持って町に向かいます。かいじゅうオニが出てきたり、バスからたくさんの手がのびたり、子どもたちが楽しめる要素が満載。節分行事もわかる内容になっています。

どうぞのいす

作：香山 美子
絵：柿本 幸造
出版社：ひさかたチャイルド



うさぎさんが作った椅子をめぐって次々に繰り広げられるとりかえっこ。「どうぞ」にこめられたやさしさが伝わってくるロングセラー絵本です。

2月の旬の食材

だいこん、しゅんぎく、ブロッコリー、こまつな、しらうお、わかさぎ、いちご、りんご、みかん

※冬は野菜の甘みが増し、栄養満点。魚介も脂がのっておいしい季節です。

風邪予防におすすめ！

ミカンやハクサイ、ダイコンなどに含まれるビタミンCは、風邪の予防に効果があるとされています。ホウレンソウ、ニンジン、ニラなどに含まれるビタミンAには、のどなどの粘膜を強くする効果が！冬も野菜を積極的にとって、風邪を予防しましょう。



子どもとスキンシップ「エレベーターヒューン」



○子どもを真ん中に、ママとパパが立ちます。
○子どもに手首を握らせて、ママとパパは子どもを持ち上げましょう。

❁必ず言葉をかけて、急に腕を引っ張らないようにしましょう！

令和3年度

児童クラブの利用申請受付が始まりました。

令和3年に就学予定の新1年生のみなさんには、在園している保育園や認定こども園を通じて案内してあります。利用の際には、保護者が就労していることが条件となります。また、年度の途中でも申請は随時受け付けますが、定員を上回る場合、待機をお願いをする場合もあります。そのため、夏休みなど長期休み期間だけの利用であっても、期限内にお申込みいただきますよう、よろしくお願いいたします。

【問合せ】
阿久根市役所福祉課
子育て支援係
電話 72-3939(直通)



背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



雪が降るほどに寒かった1月が終わりましたが、まだ朝晩と冷えますね。寒いときは温かい汁物が食べたくなくなってしまいます。温かい汁物は、消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれたり、体を芯からぽかぽかにしてくれる効果があります。貝だくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけると冷めにくくなるようです。温かいものを食べて、残りの冬を乗り越えるためのパワーをつけましょう♪