

3月



# あいこでしよ

令和3年3月号

発行 阿久根市子育て支援センター

72-3939



3月3日は「耳の日」です。

## ひな祭り

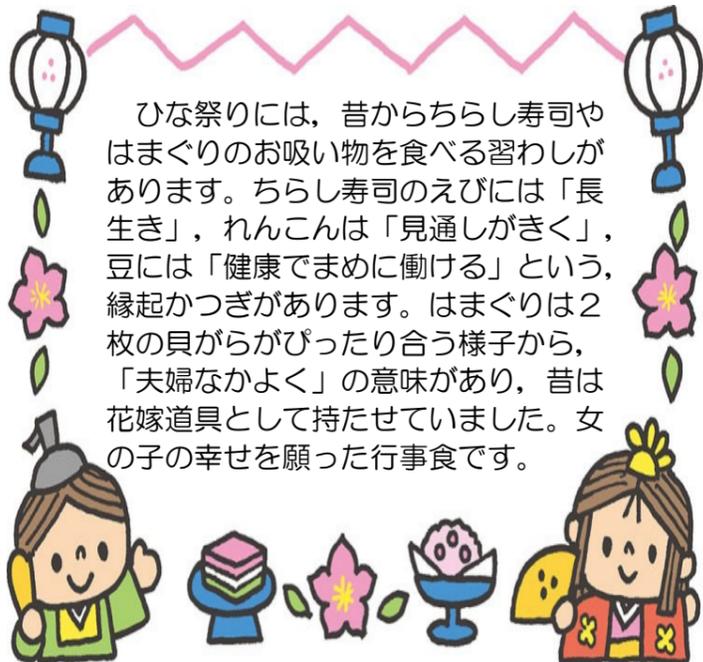
子どもに多く見られる耳の病気には、中耳炎があります。風邪をひいた後には、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか、確認してみてください。もし、症状がある場合は、すぐに病院で診てもらうようにしましょう。



### 上手な耳かきのしかた

耳にたまった耳垢は、自然と外にこぼれ落ちる構造になっています。ですから、耳かきはどうしても必要なことではありません。月に1度もすれば十分です。耳を後ろに引っ張ると中がよく見えます。耳垢を取るのには穴から1cm程度までにし、綿棒や耳かきなど取りやすい物で痛くならないように行いましょう。耳を傷付けることが心配だったり、うまくできないようなら無理に家で行わずに、耳鼻科で耳垢を取ってもらうのもよいでしょう。

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



## 子育てQ&A

Q.自己主張が強くなって、言うことをきいてくれません。対処するには？

A.いくら言葉で教えても、自分でやるまでは理解できないことも。無理に言うことをきかせようとせず、できる範囲で子どもの好きなように体感させてみましょう。

## 水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



## 子どもとスキンシップ 跳んでくぐろう

- 両足を伸ばして座り、子どもに足の上を跳び越えさせます。
- 子どもが跳んだら、腰を上げて、子どもがくぐれるようにします。

✿保護者も腹筋が鍛えられるので、ウエストのシェイプアップになります。



## おすすめ絵本

### みみかきめいじん

作・絵: かがくい ひろし  
出版社: 講談社

みみかきめいじん



それ、ほじほじと。「みみかき草」を手に、きょうも名人の技がさえわたります。さて、きょうのお客さんは…？

### ねこのなまえ

作・絵: いたう ひろし  
出版社: 徳間書店



気持ちのいい春の午後、さっちゃん公園へむかって歩いていると、一匹きのねこが話しかけてきました。「ぼくのお願い、きいてもらえませんか？」ねこはのらねこで、名前がないので、さっちゃんに、名前をつけてほしい、ということです。ねこと女の子のユーモラスなやりとりが楽しい、あったかい絵本です。

## 早寝のためにできること

- ① まずは早起きから  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② 朝の光でスタート！  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ 日中にしっかりあそび  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ 午睡は15時半までに  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ おふろはぬるめに  
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ 入眠前の習慣づけを  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



3月はお花見の季節です。美しい桜や菜の花を見ると、心が癒され、元気をもらえます。年度末は何かと慌ただしく、気持ちが落ち着かないと思いますが、美しい花々を見て癒されながら、元気に乗り越えていきたいですね。また、卒園など節目を迎える子ども達もいると思います。環境が変わることで体調を崩しやすくなりますので、いつもより気をつけて見守ってあげてください。