

10月

あいにでしよ

令和4年10月号 発行 阿久根市子育て支援センター
73-1248



子どもの足のサイズに合った靴を履かせよう！



靴を履く時には、靴の中で足全体が動かないように、かかとの位置を合わせます。靴の両側をぎゅっとつまんで、ベルトを引っ張り、しっかりとめませ。

目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB₁₂ 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

子どもとスキンシップ♪ 先取ボールキャッチ

<準備するもの>

ボール (ソフトボールより大きい物)

<遊び方>

- ①子どもは、ボールを投げる大人の横でスタンバイする。
- ②「よーい、スタート！」の合図で、子どもは転がるボールを追いかけて前に回り、キャッチする。最初は、ゆっくりボールを転がす。

ポイント

- ・最初に大人が見本を見せると、わかりやすいでしょう。
- ・はじめはボールを追いかけるだけですが、慣れると回り込んで待つことができるようになります。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらかれいにふいて、お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



さつまいもは食物繊維が豊富！

さつまいもに含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

大人から見れば困った行動でも、子どもなりに、理由があるのです。

大人の都合で、あまりにも、叱ったり、止めたりしすぎると、子どもの自立心を奪ってしまいます。

おすすめ絵本

まじよまつりにいこう



作・絵: せな けいこ
出版社: ポプラ社

うさぎは、ねこしかさんかできないまじよまつりにいきたくてしかたありません。そうだ！へんそうすればいいんだ。ところが……。

よーい、ドン！



作: 中垣 ゆたか
出版社: ほるぷ出版

「いちについて、よーい、ドン！」町の大運動会は、ちびっ子競争、ムカデ競争…幼稚園の子どもも知っている身近な競技ばかり。ぼくがどこにいるかわかるかな？さがし絵の要素も入った新感覚絵本。

薬の飲み方

☆シロップ・・・直径が小さいコップに移し、そのまま飲ませます。乳児はスプーンに取って口のやや奥のほうに流し込んだり、スポイトでほおの内側に流し込んだりするとよいでしょう。

☆粉薬・・・少量の白湯や水に溶かし、シロップと同様の方法で飲ませます。また、少量の白湯や水でペースト状に練って、きれいな指で上顎にすりつけてもよいでしょう。

日が少しずつ短くなり、秋が深まってきているのを感じます。この時期は、気候も涼しく、子どもに着せる服を選ぶのが難しいですね。10月とは言っても、気温の高くなる日もあるかと思いますので、子ども達が自分で脱ぎ着をして調節できる服を選ぶようにすると良いですね。

また、「実りの秋」というように、この時期は新米やさんま、きのこなど旬の食べ物がたくさん出回ります。美味しいものを食べ、夏の暑さで疲れた体にたくさん栄養を補給してあげてください。