

1月

あいこでしよ

令和5年1月号 発行 阿久根市子育て支援センター
73-1248



かぜ対策について

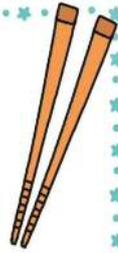
新しい年が始まりました。コロナウイルス感染症が再度広まっていることもあり、子ども達も保護者の方達も、大変な思いをされていることでしょう。抱え込まずに、子育て支援センターや保育園などを頼ってくださいね。皆様にとって幸せが多い一年でありますよう、心よりお祈りいたします。



うがいは、口の中やのどについたかぜの菌などを洗い流します。まずはブクブクうがいで、口の中をゆすぎます。次にガラガラうがいでのどの奥についた菌を洗い流します。

はじめの箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ①素材・・・木製か竹製
- ②形・・・四角か六角で滑り止めのついているもの
- ③長さ・・・子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



かぜをひいてしまった時には？

かぜの場合、鼻水やくしゃみ、のどの痛み、せきなどがおこな症状ですが、発熱や頭痛などをともなうこともあります。軽くすむ場合も多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎や気管支炎などを起こすこともあります。

体調が悪い場合には、無理をせずに早めに休ませるようにするとかぜを長びかせずにすむかもしれません。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

おすすめ絵本

14ひきのもちつき

作・絵：いわむら かずお
出版社：童心社



薪をわるおとうさん。かまどに火を入れたおじいさん。おばあさんとおかあさんは、お米の準備。子どもたちも起きてきて、お手伝いします。さあ、いよいよもちつき。ぺったんとったん、どんなもちができたかな？

おやすみゴリラくん

作・絵：ベギー・ラスマン
訳：いとう ひろし
出版社：徳間書店



夜の動物園で管理人のおじさんが、動物のオリを見回ります。「おやすみ、ゴリラくん」たのしいゆめみなね、キリンさん・・・ところが、いたずらもののゴリラくん、カギ束をこっそりぬきとり、動物たちのオリを開けて回ったから、さあ大変！シンプルな面白さの絵本です。

子どもとスキンシップ♪ ピョンピョン回り

- ①足を開いて座ります。
- ②足の上を両足そろえて跳ぶようにします。
- ③跳んだら、背中のお尻を通るように一回りします。
- ④慣れてきたら、片足跳び、横跳び、後ろ跳びで跳んでみましょう。



この時期は、鏡もちを飾る風習もあり、おもちを食べる家庭が多いのではないのでしょうか。6歳以下の幼児は噛んで飲み込む力が弱いこともあり、窒息事故に気を付ける必要があります。ひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどを濡らしておくなどして、子どもがおもちをつまらせないように注意してあげてください。