



令和5年2月号

発行 阿久根市子育て支援センター
73-1248

親子で道路をチェックしよう！

小学校へは歩いていく場合もあると思いますが、今から家の周りや通学路を親子でチェックする機会を作ってはいかがでしょうか。親子で手をつなぎ、街の様子や人々の生活に関心を向けながら、「ここはガードレールがないから危険だね、右端を歩こうか」「ここは狭いから一列で歩こうね」などと会話をしながら歩くといいかもしれません。交通ルールなどは、言葉で覚えるより実際の体験を通した方が、身につくものです。



春の訪れを告げるフキノトウ

春先になるとひょっこり芽を出すフキノトウ。子どもたちがいち早く見つけて報告に来てくれます。フキノトウは「フキ味噌」や「天ぷら」でよく食べられますが、ほろ苦く子どもたちはあまり好きではないようです。しかし、大きくなったときに春の思い出のひとつに残るよう、ぜひご家庭でも食卓に登場させてほしい食材です。



どんなうんちが出ているかを確認しよう

コロコロうんち



水分が少ないため、かたくなります。量も少なく、においもさいことが多いです。

こんなことに気をつけよう



トイレをがまんしている様子はありませんか？朝ごはんを食べて、ゆっくりトイレに行く時間をつくりましょう。

ビシャビシャうんち



水分が多いうんちで、下痢の時に出来ます。量も多く、くさいことがほとんどです。

こんなことに気をつけよう



おなかをこわしていませんか？まずは体調を整えましょう。



バナナうんち



いきまなくてもスルンと出る、気持ちのよいうんちです。においはくさくありません。

この調子でいこう



よいうんちが出ています。健康状態も良好です。その調子で生活しましょう。



ヒョロヒョロうんち



細くてやわらかく、量は少ししか出ないことが多いです。とてもくさいうんちです。

こんなことに気をつけよう



ジャンクフードやお菓子をよく食べていませんか？また、運動不足かもしれません。生活習慣を見直しましょう。

おすすめ絵本

ノラネコぐんだん パンこうじょう

作：工藤 ノリコ
出版社：白泉社



おいしそうなパンが気になるノラネコぐんだん。ワンワンちゃんのパンこうじょうにのびこみ、見よう見まねでパンづくりに挑戦！

まめのかぞえうた

作：西内 ミナミ
絵：和歌山 静子
出版社：鈴木出版



「ひとつ まめ ひとつ あったとき」「ふたつ ふたごの はっぱの あかちゃんげんきよく できたよ」・・・と数を数えるたびに豆が生長していくかぞえ歌です。表紙に描かれたたくさんの豆が印象的。

子どもとスキンシップ♪ 丸太ころがし

＜遊び方＞

- 大人が横になります。
- 子どもにころがすように促します。そのとき、転がらないように、全身に力を入れます。
- 子どもに、一生懸命押すよう促します。



1月には雪が降り、見慣れない景色に子ども達は喜んだのではないのでしょうか。寒さがまだしばらく続きそうですが、寒いと温かい汁物を頂きたくなります。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。みそ汁や卵スープなど、種類も豊富ですし、具材や調味料などアレンジがしやすいのも嬉しいですね。最近はインフルエンザも流行りつつあるので、元気に過ごせるように力をつけていきましょう！