

3月



あいにでしよ

令和6年3月号 発行 阿久根市子育て支援センター 73-1248



3月3日は「耳の日」です！



ひな祭り



3月3日は、ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日で、桃の節句や上巳の節句とも

いわれています。

ひな祭りの行事食には、春の食材を使ったちらしずしのほか、草もち、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのうしお汁などがあります。行事の意味を子どもたちに伝え、楽しいひな祭りをすごしましょう。



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



3月3日 耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。たまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



食品添加物に気をつけて

食品添加物は、食品の製造過程、または食品の加工・保存の目的で使用される保存料、甘味料、着色料、香料などのことをいいます。食品添加物は、厚生労働省により成分の規格や使用基準が定められていますが、他の食材に比べて使用の歴史が浅く、なかには人体への害が疑われるものもあります。子どもには、できるだけ食品添加物が使われていない食べ物を与えるのが望ましいでしょう。

子どもとスキンシップ♪ どちらの手にあるかな？

①子どもと向かい合って座る。大人は手に持ったティッシュペーパーを、子どもによく見せてから、クシャクシャと丸めて左右のどちらかの手の中に隠す。

②「どちらにあるかな？」と子どもに聞き、ティッシュペーパーが隠されていると思う手をタッチしてもらおう。

③握っていた手を開いて、ティッシュペーパーが入っていたら「ピンポン！大当たり」、外れていたなら「残念でした！」という。子供がやりたいと言ってきたら、役を交代する。

ポイント 手の中に隠すときのスピードが速いと、難しくなります。はじめは、ゆっくりにしてみせましょう。また、隠しきれずに少し見えていてもヒントになります。



おすすめの絵本

おいしい おひなさま

作: すとうあさえ 絵: 小林ゆき子 出版社: ほるぷ出版



きょうはひなまつり。ねずみちゃんと、りすちゃんと、うさぎちゃんと、たぬきちゃんは、おひなさまがほしくてたまりません。そこで、自分だけのおひなさまをつくることに。さあ、どんなおひなさまができるかな？身近な行事に興味を持ちはじめた子どもたちに向けて、日本の伝統をやさしく伝える絵本シリーズ。

もう はるですね

作・絵: いわむら かずお 出版社: 至光社



春が来ると雪はどこへ行くの？子リスの兄弟が雪どけ水を追って行く...。早春の森の空気があふれ出て読者を春の喜びで包む。色をおさえた美しい絵本。

今年度も残すところ僅かとなり、一年の締めくくりとなる3月を迎えました。暦の上では春です。待ち望んだ春がそこに来ていますね。ただ、昼夜の寒暖差も大きく、昼は暖かくても、朝夕はまだまだ寒く、体調を崩しやすい季節です。いつもより気をつけて見守ってあげてください。