

あけましておめでとう
ございます

「めでたい」は芽が出る、新しく生まれるという
意味があるそうです。今年も、子どもたちは
自分たちのペースで、新しいことにたくさん
挑戦していくのだと思います。そんな子ども
たちの様子を温かく見守りつつ、時には背中を
押してあげたいですね。
今年も皆様にとって、幸福で実りある一年と
なりますようお祈り申し上げます。

ベビーヨガ教室

11月26日(火)に、1歳くらいまでの赤ちゃんを対象とした「たまぴよ教室」で、助産師さんをお招きして、ベビーヨガ教室を開催しました。親子でベビー整体にチャレンジしたり、助産師さんから育児や赤ちゃんの発達に関してのお話を聞いたり参考になる部分がたくさんありました。赤ちゃんもお母さんに触れてもらってとても気持ちよさそうにいました。助産師さんの話の中で、赤ちゃんの顔を見ながら優しく触ることが大事という内容があり、改めて、ベビーマッサージは赤ちゃんとお母さんとの貴重なコミュニケーションなのだと感じました。

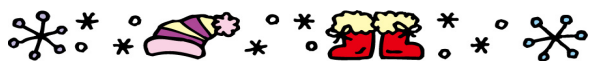


「よく〇〇しているね」

「もっと〇〇したら？」より、「よく〇〇したね」という肯定的な言葉をかけていきましょう。

例：もっと、勉強したら？
もう少し漢字の練習をしようね。
↓
こんなに寒いのに、よく勉強しているね。

同じ物事でも、必ずプラスの見方とマイナスの見方があります。マイナスの見方を、プラスの見方に変えることで、気持ちまで、ずいぶん変わってくることもあるのです。



子どもが嘔吐したら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治まったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



子どもとスキンシップ遊び！！
お尻たたき



- ☆向かい合って握手をします。
- ☆お互いに相手のお尻をたたきにいきます。
- ☆自分のお尻をたたかれないように逃げます。

※手をつなぐ代わりにタオルの両端を持って行くと、動きにゆとりが持て、運動量が増します♪

1月の旬の食材

カリフラワー、だいこん、のぎわな、オレンジ、きんかん、みかん、あんこう、きんめだい、ふぐ、わかさぎ

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。



おすすめ絵本

おしょうがつさん
どんどこどん

作・絵：長野 ヒデ子
出版社：世界文化社



おばあちゃんが女の子と小坊主とたことねこに、歌いながら正しい年越し、新年の迎え方を指南していきます。それぞれのしきたりに意味があることが理解でき、豊かな気持ちになれる絵本です。

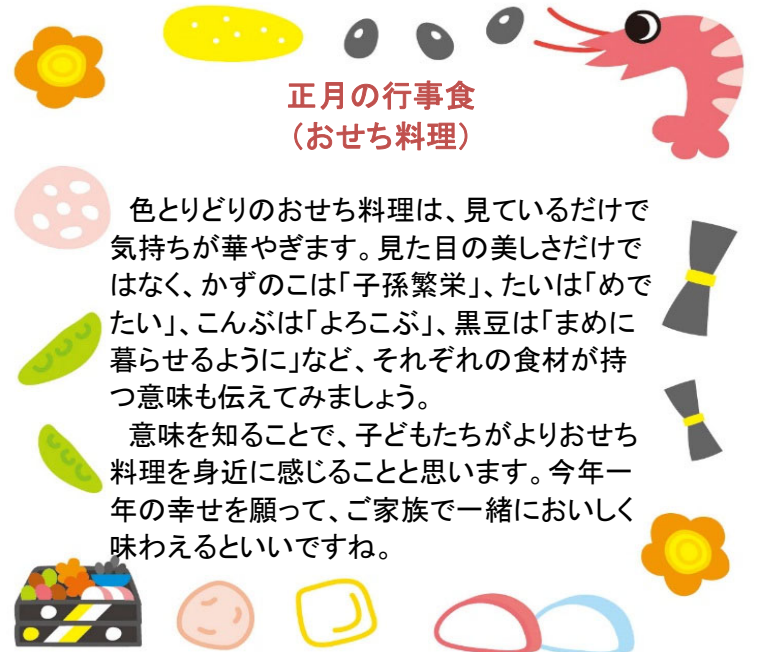
ねずみくんとゆきだるま

作：なかえ よしを
絵：上野 紀子
出版社：ポプラ社



ゆきがふって、ねずみくんはおおよろこび。ゆきだるまをつくったり、ソリであそんだり。そして、スキーをすべったことがないねずみくんが、うさぎくんにスキーをかりたら、たいへんなことに……！

正月の行事食
(おせち料理)



色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。

意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

2020年が始まりました。皆さんはどんな初夢をみましたか？夢って目が覚めたら意外と覚えていなかったり、すぐに忘れてしまうことが多いような気がします。初夢に限らず、日ごろから子どもさんと、見た夢の話をするのも楽しそうですね。

また、1月15日は、いいて(1・1・5)で手洗いの日です。風邪の予防には手洗いが大切です。インフルエンザも流行しているようですので、お子さんが手洗いを忘れていたら、「手、洗ったかな？」と声をかけてあげてくださいね。