



あけまして おめでとうございます

2021年の幕開けとなりました。今年の干支は「丑」ですね。神様が干支の動物を決めるために、動物たちを競争させ、牛は二番目にゴールしたという話があります。自分が歩くのが遅いと知っていた牛は、前の晩のまだ暗いうちに出発し、見事二位になったそうです。牛のようにコツコツと堅実に毎日を過ごしていきたいですね。
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

～やる気の土台となる自己肯定感を育む方法～

人間が生きていくときに大切なことのひとつが自己肯定感です。自己肯定感とは、「自分は大切な人間だ」「自分は生きている価値がある」という気持ちをいいます。自己肯定感の高い人は、前向きに生きていけるため、自己肯定感の低い人に比べて、幸せを感じやすいです。子どもの自己肯定感を育むための方法を8個紹介してみましたので、試してみてくださいね。

- ① スキンシップ
抱っこをする・ハグする・手を握る・頭をなでる・一緒にお風呂に入る
- ② ご飯を作る・一緒に食べる
- ③ 一緒に遊ぶ
- ④ 泣いたらよしよしする
- ⑤ 子どもの気持ちを酌み言葉にして返す
「嫌だったんだね」「寂しかったんだね」「嬉しかったね」
- ⑥ 子どもの話を聞く
- ⑦ 絵本を読む
- ⑧ 子どもをまねてほめる
「大好きだよ」「あなたといると楽しいわ」「どんなことがあっても味方だよ」

たくさん
ほめよう～♪



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

衣服の調節

服が汚れたら着替えたり、暑かったら1枚脱いだり、少しずつ自分で衣服を調節できるようになることも必要です。ひとりで脱ぎ着するだけでなく、見通しをもって衣服を着脱できることも、就学に向けて身につけていきたいものです。



子どもとスキンシップ フワフワ風船

- 紙風船か風船を用意します。
- 向かい合って風船つきをします。
- 風船が左右にいくようにつく、子どもも風船を左右にコントロールできるように促します。

✿まだちょっと早いかなと思う子には・・・子どもの手の届くところまで、持っていくようにします。



おすすめ絵本

だるまちゃんとうさぎちゃん

作・絵：加古 里子
出版社：福音館書店



雪の日、だるまちゃんはうさぎちゃんたちに会い、いっしょに遊び始めました。冬の遊びをふんだんに紹介している絵本です。

びっくりこたつ

作：新井 洋行
出版社：講談社



こたつ布団のように裁断されたページをめくると、猫がいたり、隠れているどろぼうがいたり、マジシャンがハトを出したりと、予想もつかないものが飛び出します。冬らしく、ほっこり笑ってあたたかい気持ちになれる、とても楽しい絵本です。

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

1月11日は、鏡開きですね。年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。子どもがおもちを食べる時は、よく噛んで食べるように言い聞かせたり、子どもが食べやすいように小さいものを選んだりすると良いかもしれませんね。