



あいにこでしよ

令和3年6月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



6月4日～10日は、
歯と口の健康週間です！！



歯磨きタイムを楽しくする方法♪

- ・磨く前に歯磨きの歌を歌う。
- ・ぬいぐるみを使って、上手に歯磨きをするお話を
する。
- ・歯磨きをテーマにした絵本を読む。
- ・上手に磨けたら、カレンダーにシールを貼る。
- ・子どもが好きなキャラクターの歯ブラシを使う。

子どもが歯磨きに興味をもつ環境作りをすることがポイントです！

旬のかつおは 子どもの成長に必要な栄養が豊富！

かつおには初がつおの初夏、戻りがつおの秋と、旬が2度あります。今が旬の初がつおは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり！おいしい旬の魚を食卓に並べてみてください。

子どもとスキンシップ！ ピタッと止まれ！ ゴー&ストップ

<準備するもの>
細いひも（停止ライン）など



<遊び方>

- ①「ヨーイドン！」のかけ声で、2～3mの距離から停止ラインまで走り、ラインの前でピタッと止まる。はじめは、歩いてやってみてもOK。止まったら大きな拍手をし、「上手！」と褒めよう。
- ②慣れてきたら、停止するラインをなくし、「ストップ！」の声で止まる。

ポイント

- ・はじめに、大人がゴー&ストップの動きの流れをやって見せると、よいでしょう。
- ・止まるときにバランスを崩しやすいので、安全な環境で行いましょう。

子どもの肥満防止 生活のなかで気をつけたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。食べ過ぎと運動不足が大きな原因といえ、日々の生活と食習慣が影響を与えています。肥満防止のポイントは、

- (1) しっかり朝食を食べる。
- (2) 早寝・早起きの規則正しい生活をする。
- (3) 野菜をたっぷり食べる。
- (4) おやつは時間と量を決めて食べる。
- (5) 体を動かすあそびをする。

これらに気をつけながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。



梅雨について

梅雨は中国から伝わった言葉で、「梅の実が熟すころに降る雨」という意味です。雨が続くと外であそべませんが、子どもたちには、雨が生活に大事な役割を果たすものだという事を伝えたいですね。雨音、雨だれ、水たまり、雨上がりの散策など、梅雨ならではの経験を楽しみたいものです。



たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



おすすめ絵本

あめぼったん

作・絵：ひろかわ さえこ
出版社：アリス館



あめあめ ぼったん あめ ぼったん。はっぱのうえに あめ ぼったん。はっぱのかげからかたつむり。雨の日は楽しいな！

いーはとあーは

作：柳生 弦一郎
出版社：福音館書店



あーって言って、歯を見せて。君の歯はどんな歯？良い歯、悪い歯ってどんな歯かな？友達と見比べるのも楽しいよ。ユーモラスな絵と文で、色々な歯について楽しく考えていく科学絵本。

先日、例年より早い梅雨入りが発表されましたね。外で自由に走り回れず、もどかしい思いをしている子どもたちも多いと思います。子どもと雨についての絵本を読んだり、家の中でもできるようなふれあい遊びを試してみたりすることで、雨の日を楽しく過ごせそうです。また、いつもより家にいる時間が増えると思いますので、この機会に洗濯物たたみやご飯の盛りつけなど、簡単なお手伝いを子どもにお願いしてみても良さそうですね。