

4月

あいこでしよ

令和4年4月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



ご入園・ご進級 おめでとうございます



令和4年度のスタートです。この時期は、環境が変わり、緊張や不安で体調を崩しやすい時期でもあります。保護者の方はいつもより子どもの様子に気をつけてあげてください。

困ったことがあれば、一人で悩まずに、園や子育て支援センターなど周りを頼ってみることも考えてみてくださいね。



春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。



子どもとスキンシップ♪ いろいろな顔をしてみよう

<遊び方>

- ①向かい合い、手をつないで、大人がひとつの表情をして、子どもがまねる。声を出したり、言葉を発してもOK。
- ②うまくまねをすることができたら、拍手!
- ③慣れてきたら、手を離して「上がり目、下がり目」など両手を使って、顔を変化させてみよう。

ポイント

- ・困った顔などは難しいので、泣いた顔、笑った顔、怒った顔など、わかりやすい表情であそびはじめましょう。



子育てサークルのご案内



楽しい親子あそびの場です。お気軽にお越しください。

すこやか子育て支援センター 75-0177(おりた保育園)
のびのび子育て支援センター 72-3939(市役所福祉課)

★未就園児におすすめ★
こあらサークル
(脇本保育園)

★初めての育児におすすめ★
～1歳未満～
たまびよサークル
(西目地区集会施設)

★1歳未満におすすめ★
ひよこサークル
(折多地区集会施設)

★未就園児におすすめ★
カンガルーサークル
(牧内農村環境改善センター)

★サークルが初めての方におすすめ★
わかばサークル
(折多地区集会施設)

※あくね市民カレンダー「こよん」で開催日の確認をしてください。

おすすめ絵本

はなをくんくん

文: ルース・クラウス
絵: マーク・シーモント
訳: きじま はじめ
出版社: 福音館書店

雪深い森の中、冬眠から突然さめ、はなをくんくんに連れて行かれる動物たち。やわらかいタッチの美しい絵と詩のような文で、自然の摂理と喜びを無理なく子どもに語りかける名作。

おでかけのまえに

作: 筒井 頼子
絵: 林 明子
出版社: 福音館書店

ピクニックにでかける前の、小さい女の子のはずむ心を、ごくあたりまえの家庭を舞台に描きだした、ほのぼののびやかな絵本です。



便秘解消は朝が勝負!

便秘がちな子どもが増えています。便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大事。まずは朝ごはんをしっかり食べる。時に穀類を多めにします。いっしょに、きのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。汁物に、乾燥食品である切り干し大根や、干しいたけを入れると効果倍増! また、10分早く起きて、ゆっくトイレに入る時間を作ることも大切です。さあ、あしたからがんばってみましょう!



ぽかぽかした陽気に誘われ、つくしや冬の間眠っていた生き物たちが姿を見せるようになりました。4月は入学式や入園式もあり、出会いの季節ですね。子ども達も、新しいお友達や先生との出会いにわくわくしているのではないかと思います。楽しみという気持ちもストレスの原因になるそうなので、できるだけ早寝早起きなどを心がけ、いつも通り過ごせるよう、気を付けていきたいですね。