

2015 平成27年

2

第83号



寒い日が続いていますが、2月4日は立春。あいあいホールのプレイルームに差し込む光は日ごとに明るさを増して、春の訪れを感じさせます。

でも、まだまだ気温が低く乾燥した日が続きます。インフルエンザなどの感染症も流行する時期なので、外から帰ったらまず「手洗い・うがい」をしましょう。うがいのできない小さい子どもたちも、おかあさんと一緒に手を洗う習慣をつけ、予防に努めましょう。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 辻 彰子

子育て支援センター あいあいホールでは

*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。

*みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。

(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)

*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行っています。

*子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

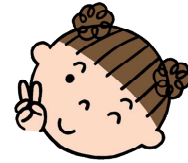
開館時間 午前8時30分～午後5時
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日 月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



きれいに しょうね



手洗いうがいや鼻をかむといった清潔の習慣は、食事や排せつと違って「～したい」という生理的な要求が低いので、身につにくい習慣のひとつです。そこで大切なことは大人からの働きかけです。



* 離乳食を食べる前と後に、子どもの手や口をおしぼりでふくときは、これからきれいにするよということを意識して伝えてあげてください。「お口きれいにしょうね」「おててもきれいにしょうね」などと声をかけながら、おしぼりで子どもの口の周りや手のひら、指の間を丁寧にぬぐいます。日々、これを繰り返すことでただ汚れを落とすだけでなく、ご飯の前やあとは、手や口をきれいにする習慣や「きれいになった」という感覚を肌で感じられるようになります。

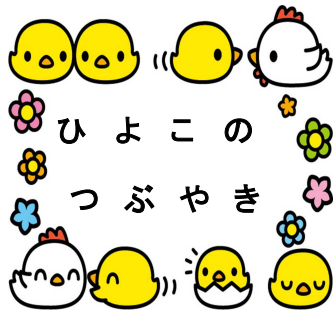
* 散歩に出かけたり、外遊びを楽しむようになれば手を洗うようにしましょう。はいはいができるようになり、歩けるようになってくるところには、地面に手をついたりいろいろなものを触る機会がふえてくるので、家に帰ったら子どもを抱っこで支えて、流水で汚れを落とすようにしましょう。



* 1歳をすぎると、そろそろ手洗いの習慣も身についてくるころです。「おててが汚れているから洗ってきれいにしょうね」と声をかけたり、「お鼻がでてるよ。気持ち悪いからふこうね」などと知らせてからふくというような習慣を積み重ねていきます。子どもは「汚れているから手を洗う」「鼻水がでていたらふく」という感覚を身につけていけるでしょう。

* 2歳ごろになると、手洗いや鼻をかむなど一人でできるようになってきて、同時に自分でやりたいという気持ちも強くなります。大人は仕上げの部分などで手助けして、子どもの自分からやろうとする気持ちを尊重してあげましょう。鼻をかむことも子どもの手の届く所にティッシュペーパーを置いておくと、自分でとってふけるようになってきます。でも、まだ一人ではきれいにふきとれません。仕上げは大人が行いながら、まずは子どもが自分でやろうとすることを見守ることが大切です。使ったティッシュも、子どもが自分でゴミ箱に捨てる習慣を身につけていけるようにしましょう。





節分と豆のおはなし



2月3日は節分です。寒い冬を終えて春を迎える前に1年間の邪気を払う行事です。節分には、豆まきをしますが、豆は当て字で「魔滅(まめ)」とも使われていたように、大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。

節分の夜に「鬼は外、福は内」と煎った豆をまいて、邪気(おに)を払い、福を呼び込もうというわけです。ただし、豆まきに用いられる豆は煎り豆でなくてはいけません。これは、生の豆を使って拾い忘れた豆から芽がでてしまうと縁起が悪いとされているからです。節分用に市販されている豆は煎ってありますが、一応ご注意ください。



○豆のおはなし○

「だいず」は漢字で「大豆」と書きます。これは「大いなる豆」の意味から名づけられたとされています。「大いなる」とは、偉大な、りっぱな、という意味です。また、大豆には、形の大・小や色も黄色・緑色・黒色などたくさんの種類があります。お正月にかかせない「おせち料理」にはいつている黒豆も大豆の仲間で、「今年もまめ(豆)に暮らせますように」という願いがこめられています。また、大豆には肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいるため「畑の肉」とも呼ばれています。たんぱく質以外にも、食物繊維やカルシウム、ビタミンなどの栄養素が含まれます。

夏には、大豆を青いうちに収穫した爽やかな緑色の枝豆や、食欲のない時でもおいしく栄養を摂れる冷や奴。
冬には厚揚げやきんちゃくなどが入ったおでんが体を暖めてくれます。大豆のシンプルな味は様々な料理になじみやすく、大豆の加工品はバリエーション豊富です。小さな粒いっぱい詰まったたくさんの栄養パワーを取り入れて、より豊かな食生活を送りたいですね。



2月の日曜開館は、8日です。

ボールプールで遊びましょう。