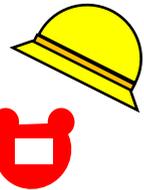


ちょっとした



~もうすぐ幼稚園!~



入園前にできる準備



毎日の生活の中で...

★規則正しい生活

★トイレトレーニング

男の子は立ってできるように。

公園などでもできるように、和式トイレでのやり方も知っておくといいかも。

★お返事の練習~名前を呼ばれたら「は〜い」

★箸やスプーンの使い方

★プチ幼稚園ごっこ

ボタンやファスナーなどのついた服の着替え、ご飯、返事など

★自分の名前が読める(わかる)ようにする

☆大型ショッピングセンターには、和式トイレがあり、和式トイレの練習ができます。また、女子トイレにも男の子用のトイレがあるので、立ってする練習をしました。

☆出かけた時、パパがいるときは男子トイレに連れていってもらい、男子の様子を見せるようにしていました。

☆大きな声で、しっかりお返事や挨拶ができると誉めてもらえるよ!

☆お絵描きをするときに、絵を描く感じで字を書くことを教えました。

☆字を形として記憶させました。

あると便利な物など

★お弁当箱を自分で選んでもらう

自分のお弁当箱とわかるように...

一人で開け閉めできるように、お昼ご飯にお弁当箱や水筒を使って慣れておくといいかも

★一人で履ける靴や履きやすい靴

スリッポンタイプを指定する幼稚園もあるみたい

★自分の持ち物がわかるように、マークを付けておく

★名前シール、アイロンで貼るものがあると靴下など布にもつけられて便利

★フードなしの洋服

遊んでいるときにひっかかって、首をしめたら危ないので...

☆園で使うお弁当箱や箸入れの開け閉めや、袋からの出し入れの練習をすることがおススメ。できることをすっごく誉めてもらえることで、気分もよくなるよ!

Point!

できないことを言ったり叱ったりするのではなく、できることをいっぱい誉めてあげると子どもは嬉しくなり、自信にもつながります。否定的なことは言わずに、「幼稚園は楽しいところ」と伝えてあげてくださいね。

●編集後記●

寒いので、室内で遊べる場所を探していましたが、外遊びをすることで、体も強くなったり、風邪の予防になることを知りました。公園に出かけて、子どもたちに走り回ってもらいます!! お母さんは防寒して... (pepe)

今号もひろばに遊びに来ていたママたちに、アンケート形式でお伺いしました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



～リアル子育てママが作るお役立ち情報紙～

2017年1月 冬号

てくてくてくてく

vol. 3

発行：子育て支援ひろば「ころころルーム」

～冬の遊び～

寒い毎日…しかも強風！
浜松の風の強さにビックリした方も多いのでは？
こんな時期におススメの遊びを紹介します

外で遊ぶ

冬こそ元気に外遊び！
天気の良い日は外で思い切り遊ぶ。
走ればポカポカ温かいよ

★落ち葉(棒)拾い

- ・枯れ葉をた～くさん集めて「雨だあー！」と叫びながら降らす。
子どもは大喜びだし、自然に触れて健康的
- ・葉っぱや棒で飾りを作る
- ・葉っぱを段ボールに入れてお風呂ごっこ

★散歩 近所を散歩すると、季節を感じることができます

★動物園

浜松市動物園では、土日や祝日に、動物と触れ合えるイベントがあります。ひろばに置いてあるチラシを見てね！

★掛川花鳥園 いろいろな鳥と触れ合える

★冬こそ温水プール

空いていておススメ。オムツがとれていないと入れないので要確認

★チョーク遊び 家の駐車場などにお絵描き

★冬におススメの公園

- ・遠州灘海浜公園(石人の星公園 通称:中田島海浜公園)
昨年、遊具がリニューアル。小さな子が遊べる遊具もあります。
- ・春野ふれあい公園
小さな子からお年寄りまで、みんなが楽しめます。
- ・都田総合公園
おススメは、スリル満点の草すべり！
- ・フラワーパーク
10月～2月は入園料が少しお得♪
- ・佐鳴湖公園
どんぐりを拾ったり、池でカモやカメを見ることができます。
- ・鴨江児童遊園
- ・西岸中央公園 など

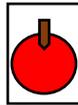


家で遊ぶ

★工作 新聞紙で剣、ラップの空き箱で電車など

★カルタ、トランプ、絵カード

(カルタのように物の名前を言って、そのカードを探して拾う)
2～3歳におススメ



りんごは？

★カレンダーの裏面を使ったペタペタ遊び

広告を切り抜いて貼る
線を描いて、道路や街を作る

★集めた葉っぱを紙に貼る

★お風呂にゆっくり入って一緒に遊ぶ

お風呂でかけてすぐ消せるクレヨンや魚釣りを買って遊ぶ

★家の中で、宝さがしやかくれんぼ

新聞紙の剣
新聞紙を棒状に丸めて、
アルミホイルで包むと格
好いのができるよ



電車
ラップの箱を紙で包んで、
ビニールテープで一周巻
く。ドアや窓を書いたらで
きあがり！

★料理

- ・クッキーの材料をビニール袋に入れて混ぜ混ぜ。型抜きも一緒に。
- ・ギョーザ、ハンバーグと一緒に作れる子も
- ・お箸を並べたり、配膳のお手伝い

★洗濯物をたたむ

タオルをたたんだり、靴下合わせを楽しみながら…

生活習慣につながり、
大きくなれば戦力に！

教えて！
みんなの

風邪の予防法

空気が乾燥して、冷たいこの時期は、風邪をひきやすい季節。まだまだインフルエンザの心配も。子どもが罹るのも心配だけど、ママが罹ると大変！そこで、みんながどんな風邪予防をしているのか、聞いてみました。

手洗いは、外から帰ったとき、トイレ（おむつ交換）の後、食事（支度）の前など。くしゃみや鼻をかんだ後もこまめに洗っている。

冬の流行期は、指の先や指の間まで、丁寧な手洗いを心掛けている。

「Happy birthday to you」の歌を2回歌うと、ちょうどいい手洗い時間になるそうです。以前、子どもが学校で聞いてきました。

ガラガラうがいの前に、クチュクチュ（ブクブク）うがいで、口の中の埃や菌を流すと効果があるそうです。

のどについた細菌は、20分経つと増殖するので、10分～15分毎に水分でのどを潤して菌を流すといいそうです。

手荒れがあると、手洗いがおっくうに…
ハンドクリームなどでのケアも大切に。

手洗い&うがい

基本は手洗いとうがい。風邪やインフルエンザだけでなく、感染症の予防にもなります

バランスよく、冬の野菜や果物をたくさん食べている

ビタミンCの多い食材を食べる
（みかん、はちみつレモン、ゆずの果皮など）

生姜を料理に取り入れたり、スープにしたりする



食べもの

乳酸菌飲料やヨーグルトをとり、腸の調子を整える
（快便は、風邪をひきにくくするそうですよ）

おすすめ料理

by * sakaguayu *



おすすめの食材、生姜とレンコンを使ったレシピです！
生姜で身体がポカポカ♪
レンコンは風邪予防だけでなく、花粉症予防にもなるとか…
お鍋にすれば、離乳食のとりわけもできて一石二鳥！

れんこん肉団子(約 2~3 人前)

【材料】

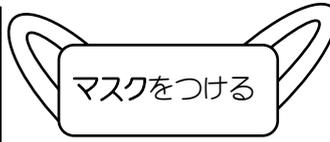
鶏ひき肉 200g
絹ごし豆腐 50g
レンコン 1/2 節(約 120g)
生姜のすりおろし 小さじ 1
片栗粉 大さじ 2
塩 少々

A 水 300cc
コンソメ 1個(顆粒 1本)
醤油 小さじ 1
塩 少々

- レンコンは、粗みじん切り(お子さんの歯の生え具合によって、より細かいみじん切りにしても可)にして、酢を少々入れた水にさらしておく
- ボールに、鶏ひき肉と生姜のすりおろし、片栗粉、塩を入れ、粘りが出るまでよく練り合わせる
- 水気を切ったレンコンを加えて、さらによく練り合わせる
- 子どもが食べやすい大きさの団子状にする
- A を沸騰させ、静かに肉団子を入れて 2~3分煮る

離乳食完了期の子どもも食べられるように、薄味を心がけています。
お鍋の具にしたり、煮汁に片栗粉でとろみをつけるのもおすすめですよ！

部屋の湿度が50~60%になるようにしている
部屋に濡れタオルや、洗濯物を干す
寝るときにエアコンを使わない
湯たんぽを使う



マスクにはサイズがあります。顔との間に隙間ができず、ゴム紐で耳が痛くならないような、自分に合ったサイズを選ぶといいです。一般的に、ワイヤがある方が上、プリーツが下を向く方が表、ゴム紐の付け根がある方が裏。プリーツ型にもいろいろあるので、商品説明を読んだり、ドラッグストアで確認するといいかもかもしれません。

乾燥すると、のどの防御機能が落ちるので、ある程度の湿度を保つのがいいようです。

乾燥対策

○ 湯たんぽ

寝る前に湯たんぽを使うには、お尻の位置に置くと、血液が温まり、足元まで効率よく温まるそうです。低温やけどの危険があるので、寝るときには布団の外に出すなど、身体から離してくださいね。身体を芯から温めることができる湯たんぽは、冷え症におススメ！手足の冷えや生理痛などには腰回りを温めるといいそうです。身体を芯から温めてくれて、エコなのも嬉しいですね。

その他

換気

できれば対角線になるように、2カ所の窓を開けます。片方を15センチ、もう片方を全開にすると、空気がよく流れます。6~8畳であれば、5分程度の換気でOKです。汚れた空気は気管や粘膜を傷めるので、風邪やアレルギーにかりやすくなります。結露はカビやハウスダストの原因に。換気、実は大事なんですね！

部屋の換気をする
ウイルス除去の置物を置いている(ドラッグストアで購入)
空気清浄機を使う
アルコール消毒の活用

外遊びをたくさんする
生活のリズムを崩さない
大型ショッピングセンターなど、人混みをさける
外出の多い家族に予防をしてもらう
お風呂の後、湯冷めしないように気を付ける

あれ？かぜかな？病院につれていったほうがいいのかしら？



一般的に、かぜといえは、「放っておけばなおる病気」です。かぜの原因は90%以上が、ウイルスによるもので、自然に治っていくのを待ちます。病院でできるお薬は、咳をへらしたり、たんを出しやすくしたりといった対症療法の薬です。というわけで基本的には「かぜ」でしたらお家で様子を見ていても大丈夫です。

by
もとこ先生

病院に受診する目安を幾つかお話しします。

熱が続くとき

「高熱で脳に障害がおこるのでしょうか？」と聞かれることがあります。高熱そのものによって脳がやられることはありません。ただ、だいたいの目安ですが3日以上発熱が続いたら受診をお勧めします。時間外受診は、診察するドクターは小児科医ではなかったり、ひどく待たされたりと、子供さんにとってデメリットであることも多いので、それほどぐったりでなければ翌日の受診でOKです。インフルエンザは、発熱してすぐ(おおよそ12時間以内)ではウイルスの量が少ないため、検査が陰性になってしまうこともありますので、睡眠がとれているようでしたら翌日の受診がよいでしょう。

生後3か月以下のあかちゃんの発熱

生後3ヶ月までのあかちゃんは、免疫の力が弱く「かぜ」程度ですまらずに重症化するリスクがあります。生後3ヶ月のあかちゃんでも38度以上の発熱のために受診したこどもさんのうち1割が重い細菌感染症であったというデータもあります。時間外であっても躊躇なく受診を考えてください。

夜の睡眠を障害する咳

咳がひどい病気としては、気管支喘息、RS感染症、マイコプラズマ感染症、百日ぜきなどがあります。受診をすることで、診断がついて、的確な治療が開始できたり、治療までの目安がわかたりします。