

すくすく つうしん



第6号 2020.9

みなさんこんにちは！

9月に入りましたが、日中まだ厳しい暑さが続いていますね。引き続き暑さ対策を行いつつ、元気に秋を迎えられるように体調も整えていきましょう！！

今回は、9月の防災月間に合わせて災害時の備えと、朝食についての情報、そして布で遊ぼうについてお伝えします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ほととすることの出来ない日々が続いています。すくすく訪問は現在も電話対応が中心となっていますが、心配なこと、質問などありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご連絡くださいね。お待ちしております。

布であそぼう～ハンドタオルをつかって～

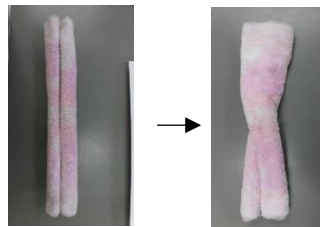
★お出かけの時に、おもちゃを持ってくるのを忘れた！病院の待ち時間におもちゃがない！と困ったことはありませんか？そんな時カバンの中にある、ハンドタオルとゴム一本で人形が作れます。

① タオルの両側から中心に向けてクルクルと丸めます。

② 1/2の所で、全体をひねる様ひっくり返し、少し広げます。

③ ひねった部分のすぐ上を、手前に折り曲げ、折った部分を整えます。

④ 上から1/4の所にゴムをかけますれば出来上がり。目玉シールなどを貼るとより人形らしくなります。



～知っておきたい子どもを守る災害への備え～

9月1日は防災の日でした。

子ども、特に乳幼児は災害時に自力で避難できない災害弱者です。保護者や周りのサポートが必要ですが、いざとなると慌ててしまうかもしれません。事前にできる準備をしておきましょう。

<お子さんがいる家庭で共通する備え>

- 母子手帳の写しを取っておく
特に「出産の状態」「乳幼児発育曲線」「予防接種の記録」のページの写しを取っておくことをお勧めします。また、お薬手帳のコピーも準備しておくといいでしょう。
- 地域の避難所を確認しておく
東村山市防災ガイドマップには、避難所が載っています。HP等で確認して、家族内で共有してください。



<赤ちゃんのための備え> (ほんの一例です)

- オムツ(1週間に必要な目安 100枚)
- おしり拭き(1週間に必要な枚数 200枚)
*手を拭くなど多用途に使えます
- 授乳用ケープやストールなど
- ミルクセット(哺乳瓶・粉ミルク・水など)
- スプーン・紙コップ *紙コップは授乳に使えます
- ラップ *洗い物を減らすためお皿に貼ったり、他の用途でも使えます
- ガーゼ *乳幼児のケアに便利
- 抱っこひも *避難の際に両手が使えて便利
- 非常食・離乳非常食(食べ慣れたもの)
- おもちゃ *子どもが安心できるもの(お気に入り・使い慣れたもの)
- 消毒用アルコール



朝食を食べる習慣を…



離乳食後期食(9か月～11か月頃)になると今まで2回だった離乳食が3回になります。3回食へ移行すると、1日の栄養の60～70%を離乳食から、残りを母乳やミルクからとるようになります。朝食・昼食・夕食の3回はありますが、一度に多量に食べられない子どもたちなので3時におやつを加えてあげると良いですね。(保育園では、2歳児クラスまでは、午前のおやつも出ます。)

正しい生活リズムを身につける為には、決まった時間に食事をきちんととることが大切です。規則正しく食事をとることで、空腹・満腹のリズムが出来ます。時間が来ると食べ物を受け入れる態勢ができ、しっかり食べられ、よく遊べて、よく眠るといった健康的な生活リズムが出来上がります。特に1日のスタートとなる朝食は大切な食事となります。朝食を食べることで体を目覚めさせ、その日の活動がはじまります。

3回食をスタートする機会を逃さず、子どもに朝食を食べる習慣を身につけさせてあげましょう！！

朝食のメニュー紹介



“きな粉トースト”

- マーガリンにきな粉と砂糖を加えペースト状に混ぜる
- 食パンに①を塗る
- ②をトースターで焼き出来上がり
- 食パンの厚さはお子さんの食べられる厚さにしてください。砂糖も甘くなり過ぎないように調節してくださいね！



*第一保育園 042-395-8955

*第三保育園 042-394-5800

*第四保育園 042-394-1211

*第五保育園 042-394-1452

*第七保育園 042-394-6267

*東村山市役所地域子育て課 042-393-5111(内3263)

各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します。

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。



2019年3月から日本でも液体ミルクの販売が開始されています。液体ミルクは粉ミルクと比べ、70℃以上のお湯による殺菌が不要で、調乳の手間もないため災害時には重宝します。事前に準備する際には、直射日光や夏場の車中高温の場所を避けて、保存期間に注意しましょう。また、事前に試しておくといいですね。