

すくすく つうしん



第10号 2021.1

みなさんこんにちは！

新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。

寒さが厳しくなり戸外であそぶことが難しい季節です。家で過ごす時間が多くなりますが、日中は体を動かして遊んだり、お散歩などで外気浴が出来るといいですね。外遊びが出来ない時でも日差しのある日は、窓際であそぶことで日光浴になります。暖かい日差しを有効に活用して、元気に過ごしていきたいですね。

緊急事態宣言が出され、すくすく訪問でご家庭に伺うことがさらに難しくなりますが、心配なことや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。お待ちしております。

皆さまにとって、良い一年となりますように。

〈ミルク缶でつくってみましょう！〉

★空になったミルク缶で、簡単におもちゃが作れます。

1、ミルク缶をよく洗います。乾いたら、側面にお気に入りの布をボンドで貼ります。フェルトなどを、ワンポイントに貼っても可愛いですよ。

2、蓋（ビニール）は、カッターで直径5cm位の穴を開けます。切り口は安全のためビニールテープ等で補強します。中にハンカチを入れると、お子さんが引っ張り楽しく遊べます。

※ビニールの蓋は切りますが

缶の上は切らずにそのまま使います。



〈睡眠と生活リズムの関係〉

睡眠の大切さはわかっているけれど、「お昼寝からなかなか起きてくれない」「夜になると目が冴え寝てくれない」等、悩みは尽きないと思います。

夜にまとまって寝るようになるには、6か月頃からです。昔から「寝る子は育つ」と言われますが、実際に子どもの成長や心身の健康のために必要な物質が、睡眠中にたくさん分泌されています。ホルモンには、脳や身体の回復に必要な成長ホルモン、細胞を守る働きがあり体内時計に密接に関与しているメラトニン、朝の光により活性が高まり精神の安定に深く関わっているセロトニンがあります。

睡眠は、心身を発育させるとともに、脳が休むための生理現象で脳の発育にとっても重要です。

★良く眠れるためのポイント

- 昼と夜のメリハリをつける。
- 規則的な生活リズムで過ごす。
- 寝る前のリラックス（照明を落とす、静かな音楽、入浴、子守歌など）



★昼の工夫

- 昼寝は3時間以内にする。
- 授乳は2時間以上あける。
- 寝かせる時は刺激せず静かな雰囲気を作る。
- 朝は決まった時間に起こす。



★夜の工夫

- 夜遅い時刻にたっぷり授乳する。
- まとまって寝てくれるようになったら、寝かしつける時間を少しずつ早くする。
- 夜中の授乳は短時間で終わらせる。
- おむつ替えは、すばやく暗いところで行う。



早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。子どもの頃につけた生活リズムは、成長してからも崩れにくく、生涯にわたって生活習慣の基礎となります。

生活リズムを整えることから、始めてみましょう。



〈冬のスキンケア〉

寒くなると、子どもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いので、とても傷つきやすいです。肌が乾燥すると痒くなるので掻いてしまい、皮膚にたくさん傷がついてしまうこともあります。肌が乾燥する時期は、清潔と保湿を心掛けましょう。

保湿剤の塗り方は、皮膚を清潔にした後に、擦らないで、手のひらを使って滑らせるように塗ってあげてください。



※肌荒れが続く時は受診して相談してください。



〈冬が旬の野菜を食べよう〉

日照時間が短く、気温の低い冬は植物の成長にとってはよい条件とはいえませんが、冬の野菜は寒さに耐えようとして、少ない太陽の光の中でビタミンやミネラルをつくり、糖度を高めるので甘味が増します。冬の野菜は体を温めてくれる働きがあり、寒さに負けない体を作ります。

*ブロッコリー

キャベツの一変種でカリフラワーの原型です。通常、食用としている緑のポツポツした部分は花のつぼみです。野菜の中でもビタミンCはトップクラスです。



*みかん

ハウスみかんではなく、路地栽培のみかんの旬は冬です。酸っぱさの元はクエン酸で、疲れを取る働きがあります。またビタミンCが豊富なため、風邪の予防に有効です。

*はくさい

鍋物にはかかせない冬の代表野菜ですね。栄養価はあまり高くありませんが、食物繊維が多く、ビタミンCも比較的多く含んでいます。



*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(内線 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。