

すくすく つうしん



第35号 2023.2

みなさんこんにちは！

2月4日は立春、暦の上では春を迎えますが、まだまだ朝晩の冷え込みが厳しいですね。季節の移り変わりで一日のうちでも気温差が大きいこの時期、体調管理に気をつけてお過ごしください。

今回のすくすくつうしんでは、2月といえば豆まき！！ということで「季節の行事・節分」について紹介をさせていただきます。また、すくすく訪問事業等で保護者のみなさんからいただいたご相談の中から「つかまり立ち、伝い歩きを始めた頃の姿・遊び・食事」について、成長に合わせたポイントを掲載させていただきましたので、ご覧ください。

《季節の行事・節分》

立春の前日は節分にあたります。

昔、人々に訪れる災害や病気などの悪い出来事は「鬼のせい」とされていました。豆まきは「魔の目に豆を投げつけて「魔を滅する。」という伝説に由来し、鬼に向けて豆をまいて悪い出来事を追い払い、福を呼ぼうとして行われてきている行事だそうです。

とはいえ、床に散らばった豆を拾って食べてしまったり、耳や鼻に入れてしまわないかと心配もありますよね。ご家庭で豆まきをする際には、散らばらないよう丈夫なビニール袋などに豆を入れ、握りやすい大きさにまとめたり、新聞紙などの柔らかい紙を丸めたものを豆に見立て、豆まきごっこをしてみるなど、お子さんと一緒に伝統の行事を楽しんでいただけたらと思います。

『鬼は～外！福は～内！！』



《つかまり立ち、伝い歩きを始めた頃の姿・遊び》

☆ハイハイからつかまり立ちをするようになり、伝い歩きを始めた頃から歩行が安定するまでの時期は、特に転倒に注意が必要になりますが、そばで見ていると転んでしまうこともありますよね。転倒時の対策として床に柔らかいマットを敷いておいたり、家具類の角をガードしておく、大きな怪我の予防につながります。また、足元のおもちゃを片付けたり、家電のコードもまとめておくといいですね。

☆つかまり立ちや伝い歩きの頃からは、親子で一緒に体を動かせるようになるので、特に外遊びが楽しくなりますね。「心と体で感じる」体験は、子どもたちの感性を育てると言われています。保育園のお散歩では、外気に触れながら広場をゆっくり歩いたり、身近にある植物を見たり、電車や飛行機に手を振ったり、という体験をたくさん取り入れるようにしています。ご家庭で外遊びをする際にも、お子さんと一緒に様々な体験を楽しんでいただけたらと思います。



☆寒さが厳しい日や雨天時などの室内遊びでは、手に持てるおもちゃを利用して「ちょうだい」「どうぞ」など、やりとり遊びを楽しんだり、お子さんの好きな音楽に合わせて体を動かすことで、運動を取り入れることも出来ますね！

指をさしたり声を出して、興味のあるものを伝えようとしていたり、おもちゃの片づけをしようとしていたり、『自分でやってみたい！やってみよう！！』という意欲が出てくる時期でもあります。遊びや生活の中で「自分でできた。」ことを周りの大人にほめてもらい、達成感や喜びを味わうことが、お子さんの自信につながります。



《つかまり立ち、伝い歩きを始めた頃の食事》

☆離乳食がすすみ、1日3回食になったら、大人と同じタイミングと一緒に食事を楽しめるようになりますね。この頃になると哺乳量が減ってくるお子さんも多いかと思えます。育児用ミルクや9か月頃から使用できるフォローアップミルクは、鉄・カルシウム・ミネラル等を多く含んでいて粉末で扱いやすいので、離乳食の食材として取り入れてみるのもいいですね。ミルクの甘味も加わり美味しく仕上がります。パンやごはんのミルクがゆ、青菜やかぼちゃなどのクリーム煮、バナナのミルク煮などバリエーションもありますので、お子さんの好きなメニューの1つになればと思います。



☆ 地域担当保育士 ☆

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア（町名）で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

*中部エリア…本町・久米川町・恩多町

042-395-8955(第一保育園)

*東部エリア…秋津町・青葉町

042-394-1452(第五保育園)

*西部エリア…美住町・富士見町

042-394-1211(第四保育園)

*南部エリア…栄町・萩山町

042-394-6267(第七保育園)

*北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町

042-394-5800(第三保育園)

地域担当保育士に繋がらない場合は、地域子育て課までご連絡ください。のちほど、各エリア担当保育士から折り返しご連絡させていただきます。

*東村山市地域子育て課 042-393-5111(内3608)

現在すくすく訪問は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため電話での相談等が中心となっています。心配なこと、困っていることがありましたらお気軽にご相談ください。対面訪問をご希望される方は、お電話の際に地域担当保育士にお伝えください。すくすく訪問の電話は、生後10か月前後のお子さんを中心に地域担当保育士から電話にて、ご連絡を入れさせていただいています。それ以外の就学前の年齢の方も、お気軽にご相談ください。