



子育て通信 6月号

梅雨に入り、アジサイが色づき始めました。雨が続くと散歩や公園へ行けない日も多くなりますが、お子さまの成長を後押しするような室内遊びを取り入れ、楽しみながら過ごしましょう。

おすすめの室内遊びとおもちゃ

0カ月～8カ月

ねんね～ハイハイ遊び

いないいないばあ。おもちゃニギニギ。寝返りごろん。ハイハイ遊び。読み聞かせ。

8カ月～1歳

おすわりで遊ぶ時期

わらべ歌。手遊び歌。箱や容器にものを入れたり出したり。音の出るおもちゃ。

1歳～2歳

よちよち歩きのころ

手押し車。引っぱりおもちゃ。マットの上を歩く。布団の上でゴロゴロ。



2歳～3歳

見立て遊びができる

手遊び歌。リズム遊び。積み木。折り紙。お絵描き。人形遊び。ままごと。

3歳～4歳

ごっこ遊びができる

風船パレー。着せ替え人形。ジグソーパズル。列車おもちゃ。お店屋さんごっこ。

4歳～5歳

手先が器用になる

しりとり。粘土。折り紙。工作。けん玉。かるた。



人間の運動発達には胴体（体幹）から指先（末端）へという法則があります。つまり胴体がしっかりしてくることで『支えがいない一人お座り』ができるようになり、両手が自由になります。おもちゃを持ったり、持ち替えたり、さらに両手に持った物を打ち合わせたりすることで腕や指先の活動が活発化していきます。こういった遊びが運動機能や思考力の育ちにつながっていきます。

歯みがき中の事故を防ぐ3か条

6月4日は虫歯予防デーです。

虫歯にならないため、歯が生える前は湿らせたガーゼで歯茎を拭きます。歯が生えたら歯ブラシを使ってみがきましょう。

幼児期以降は食べたらみがく習慣を作りましょう。

歯ブラシで口の中やのどにけがをする事故を防ぐため、落ち着いた雰囲気です歯をみがくよう気を付けてください。

NO!



① 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯みがき中は座らせると安心です。



② 遊ばない

歯みがき中にほかのことをするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのように実際は遊びになっているケースが少なくありません。

③ 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外のことをしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかり持って」と伝えましょう。



《食中毒にご注意を！》



食中毒とは？

細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は”じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



食中毒予防三原則

・細菌をつけない

食事前、調理の際など、こまめに手洗いを！生の肉や魚に付着している細菌を手指や調理器具から他の食品に付けないようにしましょう。

・ふやさない

日の当たる場所や常温での保存はNG！清潔な容器やラップを使って冷蔵保存をしましょう。

・やっつける

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず中心部までしっかりと加熱しましょう。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌しましょう。



す

く

す

く

農

園

すくすくの杜には畑があり、一年を通していろいろな野菜を育てています。種まきや収穫で土に直接触れたり、親子で「大きくなったかな？」「どんな花が咲くのかな？」と一緒に観察したりすることで、野菜に興味をもつ事につながります。子どもたちと植えた玉ねぎとじゃがいもがそろそろ収穫の時期を迎えます。夏野菜も育てているのでぜひ見に来てくださいね！



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。暑さに負けないように献立に取り入れましょう。

トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効

キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用がある

ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる

