



新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか。今年も元気いっぱいにご過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしながら体調管理に留意しましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年もよろしくお願いいたします。

こまめな手洗いと消毒、マスクの使用、健康的な生活習慣で冬を乗り越えましょう

手洗い、うがいをこまめにしよう

ウイルスのついた手や口、鼻、目等に触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰った時や食事の前など、こまめに手洗いうがいをしましょう。

マスク等をして咳エチケットを守ろう

マスクは、咳やくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。

感染症を防ぐ為に人込みは避けよう

インフルエンザ等は、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込む事で感染します。その為、人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。

フーン！で鼻をかむ練習から始めましょう

大人にとって鼻をかむのは簡単な事です、小さなこどもは鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは練習から始めましょう。



鼻から息を吹いてみる

「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前にたらし、揺らす遊びもおすすめ。



片方をふさいで吹いてみる

鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで優しく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかませてみます。

お子様の成長と共に服のサイズもチェック

0～4歳までは、一生で最も成長が著しい時期。誕生日や年始のタイミングに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないかを確認しましょう。身長だけではなく、体に合っているかも大切です。また、ズボンの裾が長すぎると転びやすく、服の袖は長いと、転んだ時にとっさに手をつきにくい事があります。お子様の体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

子どもの成長（身長）

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会「子の成長・発達」



体を動かしてチェック

しゃがんだ時にお尻やふとももがきつくはないか、腕を上げた時に肩がきつくないかチェックしましょう。

靴も忘れずにチェック

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつくと足の成長を妨げてしまい、また、ゆるすぎると転ぶ原因にもなります。靴が足にあってるかチェックしましょう。





冬のおうちあそび



寒い冬はおうちで過ごす時間が増えますね。外に出にくい日でも、親子でゆったり楽しめる遊びを紹介します。

*布あそび（0歳～）

ガーゼやタオルを使って「いないいないばあ」を楽しんだり、ふわっと掛けて感触を味わったりする遊びがおすすめです。



*感触あそび（1歳～）

小麦粉や片栗粉に水を混ぜ、手でこねたりちぎったりして遊びます。粉で部屋が汚れないように、机にはラップ、床にはレジャーシートや新聞紙を敷くと良いでしょう。粉はボウルやビニール袋に入れ、水を少量ずつ入れて柔らかさを調整します。遊んだ後はラップなどに包み、冷蔵庫で保管すれば数日は遊べます。ただし、食品アレルギーがある方はご注意ください。

夏には、寒天などでも遊べます。いろいろな感触を楽しんでみてはいかがでしょうか。



*シールぺたぺた

（1歳～）

100円ショップで販売している丸シールを紙に貼ったり、はがしたり



するだけで集中して遊べます。先に紙へ線や絵を書いてからのシール貼りも楽しいですよ。子どもたちの発想に驚かされることもあります。



*せんたくばさみで遊ぼう！（1歳～）



おうちにあるせんたくばさみも、手先を

使って遊べるおもちゃになります。

段ボールや厚紙を丸く切って、目や口などを描きます。その周りにせんたくばさみをつけたら・・・

せんたくばさみをつなげたり、服につけたりしても楽しいです。



「できたね！」「おもしろいね」「たのしい！」と一緒に感じる楽しい時間が子どもの成長につながります。親子であたたかい時間を過ごしていただけるよう、支援センターでもたくさんの遊びを用意してお待ちしています。ぜひ、お越しください。

