



あいこでしよ

平成29年9月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



楽しい食事

食事の時間が楽しい雰囲気だと、子どもたちの心は満たされ、食べる意欲につながっていきます。ニンジンをお箸にとり「ニンジンさんだね」と言うと、「ぼくもニンジン」と同じ食材をさがして食べ、家族といっしょに食べることを喜びます。「これは何?」「おいしいね」などのやり取りを大切にしながら、食事をしましょう。



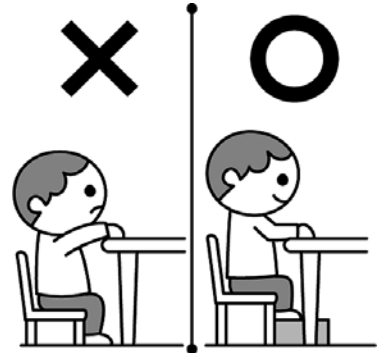
あいさつもまねっこから

「おはようございます」「さようなら」など、元気なあいさつは気持ちのいいものです。「あいさつができる子に育ててほしい」と願う声もよく聞かれます。子どもは身近な大人のまねをする中で、あいさつの習慣を身につけていきます。まずは、わたしたちおとなが、気持ちのいいあいさつを心がけていきたいですね。



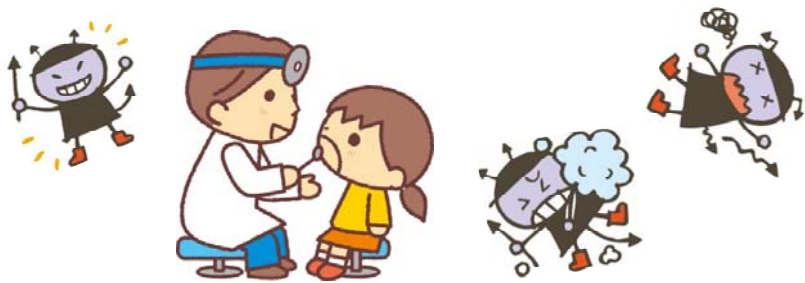
安定した姿勢

食事中の姿勢や食べこぼしが気になるときは、いすや机の高さを見直してみましよう。足をブラブラさせていると姿勢が安定しません。足の裏がちゃんとつくように、足台代わりの箱などを置くことをおすすめします。



虫歯予防 シーラント

乳歯の一番奥に生えてくる大人の歯は、6歳臼歯と呼ばれています。5~6歳くらいになると、前歯から抜けて大人の歯が生えてきます。これらは歯が抜けてから生えてくるので気が付きやすいですが、一番奥の6歳臼歯はいつの間にか生えてきます。しかも、生えただけの永久歯は、資質が弱く溝も深いことや、他の歯よりも高さが低く歯ブラシが届きにくいのでむし歯になりやすいのです。これから一生使っていく大事な永久歯ですから、むし歯にたくありませんよね。そこでオススメなのがシーラント。歯の溝をシーラント剤でコーティングして埋めて、溝やくぼみからできるむし歯を予防するのです。絶対にむし歯にならないというものではありませんが、かなりの確率でむし歯を予防することができます。むし歯になっている歯にはできないなど、いくつかの注意点がありますが、興味のある方はぜひ歯医者さんへ。



救命救急講習会 ~ひよこサークル~

8月8日に、ひよこサークルにおいて、救命救急講習会がありました。阿久根消防署員さんによる講話や心臓マッサージのやり方などを指導してもらいました。いつだれにでも起こりうる事故を想定しての講習に真剣に耳を傾ける保護者のみなさん。「もしも」に備えることは、小さい子どもがいる家庭ではとても重要なことだと思います。



おすすめ絵本

さよなら さんかく またきて しかく

作: 松谷 みよ子
絵: 上野 紀子



小さい頃に口ずさんだことのあるあの歌です。これを読んだとき、ただの歌だったのに「あんなイメージだったんだ」と納得することでしょう。四角はおふとん、おふとんはネンネ、ネンネはこねこ??次々と思いがけない展開が続くことばあそび絵本。

いたいいたいのとんでいけ!

作: 山岡 ひかる
出版社: 絵本館



誰でもちいさな頃、おかあさんに「いたいいたいのとんでいけ~!」と言ってもらったことがあるでしょう。ころんだおでこのケガはもちろんのこと、気持ちまでも元気にしてくれる「いたいいたいのとんでいけ!」の絵本。

気管支ぜんそく について

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ (ダニやハウスダストが原因の場合)



⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

まだ残暑厳しい毎日ですが、夕方そっと耳を澄ますと、秋の虫の音が聞こえてきそうですね。元気いっぱい楽しい夏を過ごした子どもたちは、ひとまわり大きく、たくましくなったことでしょう。この時期は、多くの保育園・こども園で運動会の練習が本格的に始まりますね。まだまだ暑いですので、家庭で十分な栄養と睡眠をとり、子どもだけでなく、おとなも体調管理につとめましょう。