



あいこでしょ

平成31年4月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



ご入園・ご進級
おめでとうございます

新年度のスタートです。はじめて保護者から離れて園生活を始めるお子さまや、進級していつもとはまた違う環境で生活をはじめのお子さまなど、4月は新しい環境に慣れるまで大人も子どもも緊張が続くこともあるかもしれません。そんな時は、無理せず少しずつ前に進みましょう。

今年度も子育て支援センターをどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

たくさんの出会いで笑顔あふれる一年となりますように……。



花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- ささらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

バランスのよい食事を(一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。できれば、おかず3種の調理法や食材が重ならないように、炒める、煮る、蒸す、揚げるなどして工夫してみてください。



子育てサークルのご案内

★未就園児におすすめ★
こあらサークル
(脇本保育園)

楽しい親子あそびの場です。お気軽にお越しください。

発達のことや離乳食のことなど何でもご相談くださいね♪

すこやか子育て支援センター 75-0177(おりた保育園)
阿久根市子育て支援センター 72-3939(市役所福祉課)

★未就園児におすすめ★
カンガルーサークル
(牧内農村環境改善センター)

★サークルが初めての方におすすめ★
わかばサークル
(折多地区集会施設)

★1歳未満におすすめ★
ひよこサークル
(折多地区集会施設)

★初めての育児におすすめ★
～1歳未満～
たまびよサークル
(西目地区集会施設)

※あくね市民カレンダー「こよん」で開催日の確認をしてください。

おすすめ絵本

りんごがひとつ
作・絵:ふくだすぐる
出版社:岩崎書店



ひとつだけ落ちていたりんごをおさるがひとり占め。怒った動物みんなに追い詰められたおさるが抱えていたのは、りんごと……?そしてほっこり温かい気持ちになる絵本です。

はやくちこぶた
作:はやかわ じゅんこ
出版社:瑞雲舎



早口ことばがいっぱい登場!でも描かれているのは、こぶたの兄弟がおおかみをやっつけるおはなし。早口ことばであそびながらおはなしも楽しめます。ひと味違った、ことばあそび絵本。

☆☆☆楽しい子育て☆☆☆

他の子どもは自然にいろいろなことを覚えていくのに、どうしてこの子はできないの?できないことばかり目について、ついイライラして子どもを怒ってしまう……なんてことはありませんか?子どもの中には、成長がゆっくりで、いろいろなこと「コツ」が自分一人の力ではつかめないタイプの子がいます。もしお子さんがそのタイプだったら、繰り返し繰り返し教えて練習することで、できることは増えていきます。きっとお子さんは、赤ちゃんの時に比べたら、できることいっぱい増えているはずです。お子さまの成長を、ほかの子と比べるのではなく、できた時のお子さんの笑顔を見ていくようにしましょう。できないことより、できたことに目を向けて♪それが楽しい子育ての秘訣だと思います。

桜の花びらがひらひらと舞い散る季節になりましたね。春らしい暖かさが続くと、草花もきれいに咲き誇り、少しだけ気持ちをほっこりさせてくれるようです。新年度のスタートは、いい意味での緊張感があったり、やる気と不安が入り混じったような不安定さもあり、疲れやすくなります。リラックスできる時間を設けたり、早めに眠りにつくなどして体調管理をしながら過ごしましょう。