

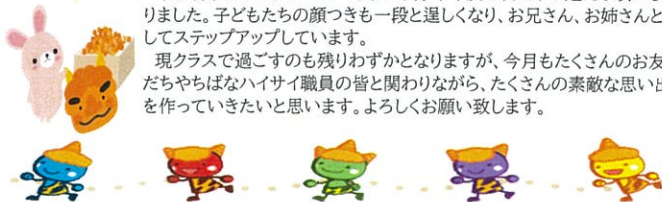


ちばなハイサイ子育てだより

1月上旬から寒の入りし、寒い日が続いていますが、皆様お変わりなく元気に過ごされていると思います。

年を明けてから、あっという間に2月。今年度も終わりを迎える頃になりました。子どもたちの顔つきも一段と逞しくなり、お兄さん、お姉さんとしてステップアップしています。

現クラスで過ごすのも残りわずかとなりますが、今月もたくさんのお友だちやちばなハイサイ職員の皆と関わりながら、たくさん素敵な思い出を作っていきたいと思います。よろしくお願致します。



～鬼の的を作って季節遊びをしよう！～

- | ※材料 | ★使う物 |
|-------------|-------------|
| トイレットペーパーの芯 | セロハンテープ |
| 色画用紙 | のり (両面テープ可) |
| 折り紙 | ペン |
| 毛糸 (白、黄色) | はさみ |



- トイレットペーパーの芯の長さに合わせて色画用紙を切り、くるくると巻いてのりでとめる。
- 髪の毛を作る。
毛糸を指に5～6回ぐるぐる巻きつけて、毛糸の端を結び。
- 鬼の顔のパーツを作る。
角に鼻、眉毛や目、口に牙など、画用紙や折り紙を切って自由に作る。
2の毛糸は、毛くしゃくしゃと丸めておく。
- 1のトイレットペーパーの芯の上側に、髪の毛の毛糸を両面テープで貼る。
3で作った顔のパーツを貼り、足りない部分は描き込む。
- 最後に、4の真ん中よりやや下の位置に、毛糸を5回ほどバンド (もしくは両面テープ) で貼りながらくると巻いて、おにのパンツを作ったらできあがり!



遊び方

<その1>鬼倒しゲーム!

作った鬼を並べ、豆を投げて鬼を倒す (本物の豆でも、綿やティッシュを折り紙で包んだ豆でもなんでもOK!) ゲーム

<その2>豆入れゲーム!

作った鬼を並べ、豆を投げて、鬼に (トイレットペーパーの芯の中に) 豆を入れるゲーム。

<その3>鬼のボーリングゲーム!

作った鬼を並べ、ボールを投げてボーリングするあそび。

ポイント

- いろいろな色やいろいろな顔の鬼を自由に作って楽しめる環境を大切にする。
- 予めパーツを作っておいて貼るだけにするなど、アレンジ次第で年齢の小さい子どもでも楽しめる。
- 豆を入れたりボールを投げたりする遊びは乳児さんでも楽しめるので、子どもたちの年齢や様子に合わせてどんどんアレンジしながら自由に楽しんでみよう!

冷えは体の不調につながりやすい?! 手足の冷たさに気づいたら親子で一緒に対策を



冬になると、手足の冷えに悩まされるというママも多いのではないのでしょうか。

「手足が少し冷えるくらいだから私は大丈夫」という方も油断は禁物です。放っておくと冷えはどんどんひどくなり、体の不調につながることもあるのです。悪化する前に冷え対策をしてみませんか。

多くのママたちが「冷え」を自覚している

養命酒製造株式会社による「ママの感染症対策に関する調査2020」によると、子どもがいる全国の20歳～59歳の女性1,000名を対象に、体の冷えを感じるか聞いたところ、「感じる」が72.7%、「感じない」が27.3%で、多くのママたちが体の冷えを自覚していることがわかりました。また同調査にて、体の不調を感じるか聞いたところ、「感じやすい」が57.4%、「感じにくい」が42.6%でしたが、体の冷えの自覚別にみても、体の不調を感じやすいという人の割合は、体の冷えの自覚がある人では68.2%、自覚がない人では28.6%と大きく差がでる結果になったのです。この調査結果から、冷えが体の不調になんらかの影響を与えている可能性が考えられます。寒い冬に体調を崩さないためにも、普段から体を冷やさない対策を心がけたいですね。

悪化する前に「冷え」対策をしよう

冷えは放置しておくと、どんどんひどくなるので早めの対策がおすすめです。すぐにできる冷え対策をまとめてみました。

・温かい服装を心がける

体を冷えたままにしておくと、症状はひどくなります。まずは重ね着をしたり、厚手の靴下を履いたりして体を冷えから守りましょう。厚着が苦手であれば、手袋やマフラーなどで手首や首といった気温の影響を受けやすい場所を温めるとよいですね。

・体を締めつける服や下着を避ける

体を締めつけて血の流れが悪くなると、冷えの原因になります。下着やタイトな衣類、また膝から下全体を締めつけるようなブーツはできるだけ避けましょう。

・体を温める食品やタンパク質を摂る

冷たいものを食べると体も冷えやすくなるので、温かいものを食べることを心がけましょう。また人参やかぼちゃといった体を温める食材や、熱を生み出す筋肉を作ってくれるタンパク質を多く摂ることを意識できるとよいですね。

・適度な運動をする

運動不足になると代謝が低下します。それにより血液の循環が悪くなったり筋肉が減ったりして、体が温まりにくくなるのです。温まりやすい体を作るためには、適度な運動が必要です。

・睡眠不足に気をつける

睡眠不足になると、自律神経の働きが乱れます。自律神経の乱れによって血管が収縮しやすくなると、体の熱が末端に運ばれにくくなるので、手足が冷えてしまいます。自律神経の働きを整えるためにも、十分な睡眠時間を確保しましょう。

ママだけじゃない! 中高生にも増えている「冷え」

最近では大人だけでなく、中高生でも冷えに悩む人が増えてきています。冷えは男女問わずみられる症状ですが、筋肉量が少なく付きにくい、月経がある、スカートなどの薄着をするなどの要因から、男性よりも女性に多く見られます。

10代のうちは手足だけの冷えが多いようですが、放置していると下半身、内臓、全身とその症状はどんどんひどくなります。とはいえ服装に気を遣う年齢のお子さまに、厚着をするようアドバイスしても、なかなか言うことを聞いてくれないこともあるかもしれません。

寒い日には体を温めてくれる食材を使って、温かい食事を用意してあげましょう。またスカートやブーツなどを履いて出かけた日には、シャワーではなくお風呂につかって冷えた体をじっくり温めるようアドバイスできるとよいですね。

<ベネッセ情報教育サイトより>

絵本の紹介



今日は節分。保育園のみんなでかくれんぼをしています。ところが弱虫のタカシはツヨシに無理やりオニにされちゃいます。「もういいかい?」「まあだだよ」「もういいかい?」「もういいよ!」タカシが目を開けると、なんと目の前に現れたのは本物のオニの子キッチ。

キッチはタカシにツヨシがいじめっ子なのは「リンリンボウ」というオニがついちゃっているからだを教えてくれます。そこで、二人は一緒にリンリンボウをやっつけようとして握手をします。キッチに手を握られると、タカシはいつのまにかキッチと同じオニの子の姿に...!? さあ、ツヨシについてしまったリンリンボウを二人はどうやってやっつけるのでしょうか。



赤ちゃんと初めて対面したときの気持ちはどんな気持ちだったでしょうか? 初めておっぱいをあげたときの気持ちはどんな気持ちだったのでしょうか?

そんな、お母さんがお母さんになったときの素敵な気持ちを思い出させてくれる絵本です。

2月4日は「妊娠の日」と言われており、ぜひお子様と一緒にお子さんがお腹にいた時の話やお母さんだった頃の話をして下さい。

今年の恵方は南南東

恵方は歳徳神(としとくじん)という、一年を守ってくれる神様がいらっしゃる方角のことを指します。今年は2月2日が節分の日にあたり、この日に節分があったのは1897年

の2月2日以来、なんと124年ぶり!!

ぜひ、ご家族そろって南南東をむいて恵方巻をたべて下さい☆

★恵方巻きの食べ方のルール

- 恵方を向いて食べる
その年の歳神様のいる縁起の良い方角「恵方」を向いて食べます。
- 無言で食べる
運が逃げないように黙って、願い事を思いながら最後まで黙々と食べる。
- 一気に食べる
福を巻き込む巻き寿司を、切らずに一本丸ごと食べることで、縁が切れぬ、運を逃がさないという意味を持つようです。

