

だいぶ暑さは和らいできましたが、  
体調を崩している人はいませんか？  
《早寝、早起き、朝ごはん》  
子どもと一緒に規則正しい生活と  
バランスのとれた食事に心掛けて、  
元気に過ごしましょう。



すくすく



イベント情報

★子育てすくすく講座★

日時 9月15日(火) AM10:00~11:00  
場所 文化センター(和室) ファミリーサポート有り  
『子育てって楽しいな!』 熊谷美喜子先生

★子育て用品リユース会★

日時 10月23日(金) AM10:00~11:00  
場所 松島コミュニティーセンター(2階大広間)

保育園入園準備品コーナー  
もあります!!

★お父さんたちによる絵本ライブ★

日時 11月15日(日)  
場所 松島コミュニティーセンター(2階大広間)  
『パパ's 絵本プロジェクト伊那』  
日頃仕事で子どもと関わる時間の少ないお父さん、ぜひご参加を!

★出張支援センター in 長岡★

日時 11月11日(水) AM9:30~PM15:30  
場所 長岡公民館  
『午前中、千葉先生によるわらべうたがあります。』

ちびっこだより

37号

編集・発行 ちびっこだより制作委員会  
問い合わせ先 子育て支援センター  
TEL 71-1560 FAX 71-1561

パパ

ちょっと子供とあそんでて~!!



パパだからできる子供とのふれあい遊び

- 大きいパパの牛は 社会性を育てと言われています。もちろんママ、おじいちゃん、おばあちゃんだってOK♡たくさんふれあって遊みましょう!!
- 抱っこでお家見学 - ねんねの頃 -  
名前の通り抱っこをしてお家の色々な所を回ります。ポイントはお前向きで抱っこすること。「台所だよ~。ここはお風呂だよ~」などと声をかけながら回ってあげましょう!!
- 飛行機 ブンブン - ハイハイの頃 -  
赤ちゃんのおなかを支えてすねに乗せ、前後左右に揺らします。慣れてきたら足の裏に乗せ飛行機の翼のように揺らして遊みます
- ロボットに変身!! - 歩き始めの頃から -  
足の甲の上に子どもを乗せて手を取り「カチャーン カチャーン」とロボットのように一緒に足を動かして歩きます。始めのうちは子どもを後ろ向きに、慣れてきたら前向きにしてみましょう。大きな子は大人の足をぶんぶん開いてみても楽しいです。「足から落ちるとワニにかじられちゃうぞ~!」などと言うと大きな子ども必死になって遊みます。盛り上がりませよ~



＜飛行機グングン＞



ママ

ちょっとママはひと休み

いつも大忙しのママ。毎日の育児や家事、大変ですよね。夜はぐっすり寝られない子どもに口ずかされてトイレにもゆっくり入れない。。。そんなママにはこそリラックスは必要です!! 今回は短時間で手軽にできるリラックス法をご紹介します

- 牛のひらのツボを叩く  
牛のひらのほぼ真ん中。手をひらいて薬指を軽く曲げ、指先がつかれる所に「労宮」というツボがあります。このツボは緊張緩和・疲労回復に効果のあるツボです。5秒くらいグッと叩いてゆっくり離す。これを5回くらいくり返して下さい
- お手軽アロマテラピー  
好みの精油をティッシュに2~3滴たらしエアコンの通風口にはさみます。良い香りがお部屋に広がり癒されますよ。ハンカチにたらし香りを楽しむ方法もあります。精油は子どもの牛の届かない所に置きましょう
- 少しの時間でも良いので1人になる  
なかなか難しいのですが、5分でもいいので誰かに子どもを見てもらい1人の時間を作りましょう。いつもは子どもの事を一番に考えちゃいますがこの時はやはり「自分」を一番に♡温かい飲み物でも飲んでリラックスしましょう!!

歯のお話 (\*^\_^\*)

11月8日は **いい歯の日** です。

よくかんで食べると良いことがいっぱいあります。

よくかむと何が嬉しいの?

- ① 消化を助ける
- ② 食べすぎによる肥満を防ぐ

食べ物が細かくなっていると胃に負担をかけない。



食べ物のかたさや大きさが子どもの口や歯の状態に合わせて調理しましょう。



- ③ 歯並びをよくしむし歯を防ぐ

- ④ 味がよくわかる

- ⑤ 頭の働きを活発にする

よくかむと色々な味が発見できる。



子どもがイスに座った時に足が床にしっかりとつく。カカが入って、きちんとかめます。



子どもとゆっくり向かい合い、食事の様子や口の動きを確認できると良いですね!!

☺ <特集> はじめての保育園 ☺



Q&A 保育士の先生に聞いてみよう！！

準備することはありますか？

<年少さん以上の場合>

- ◆ 生活リズムを整える。(早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち)
- ◆ お昼寝の習慣
- ◆ 自分の名前が何となくわかる。(呼ばれたら返事ができる)
- ◆ 自分の持ち物がわかる。
- ◆ 困ったことを表現できる。(泣くまたは、言える)
- ◆ 自分の遊びができる。
- ◆ 「保育園は楽しいところ」という意識をつける。
- ◆ 「〇〇しないと、〇〇できないと、保育園には行けないよ」と子供を脅さない。

※あくまでも目安です！



家族みんなの協力が大切ですね！



つづいては、初めてのお子さんが、来年度から保育園に通うというお母さんから、このような質問をいただきました！

Q. うちの子は、とても人見知りで、人の多い所や、初めての場所が苦手です。

もし、登園する朝に、「保育園に行きたくない！」と泣かれたら、親はどうしたらいいのでしょうか？

最初はみんな泣くよ〜とよくお聞きしますが、泣いて車に乗ってくれなかったりしたら、どうやって連れていけばいいのかわからない、今から不安です……。

A. 泣いて当たり前ですよ！泣きながらも園生活に慣れていきます。我が子を信じてニコニコ送り出してあげましょう！！  
具体的な対策としては……

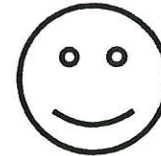
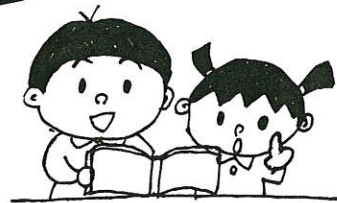
- 入園する前から家族が不安や心配をしないこと。特に親の不安は子供に移ることもあるので、安心して行けるように「ド〜んと来い！」の気持ちを持つ。
- もし登園を嫌がったり車に乗らなかったら、一度気持ちを保育園から離し、おんぶや抱っこをして気持ちを切り替える。落ち着いたら「保育園にはいっぱいお友達がいるよ」「今日のおやつは何か？給食は何か？」などといった言葉をかける。
- もし余裕があれば半日保育にする。
- 帰ってきたら頑張っていたことをほめて明日の登園につなげる。
- 事前に子育て支援センターなどを利用して同じような環境で慣れさせる。

Q&A

先輩ママに聞いてみよう！！

Q. お子さんが保育園に通い始めた頃の様子はどうでしたか？  
また、保育園に通うようになってからの成長ぶりや、嬉しい出来事などがありましたら、お聞かせください。

A. はじめの1週間位は毎朝泣きながら連れて行き、時には先生につかまえてもらっておいですることもありました。でも保育園に行ってしまうのは楽しいようで、毎日あんなことをうれしそうに話してくれます。よく自分が先生になり、妹と保育園で遊んで遊んでいます。トイレトレーニングはなかなか出来ずオムツもとれないまま入園になってしまいましたが、保育園に行くようになり、すぐにとれました。また家ではなかなか上手にできなかったはしを使うことや、着替え、うがいや手洗いなどもきちんとできるようになりました。  
(保育園のことがすごい) など実感しています。



どんなことをするの??



● 保育園での過ごし方(ある夏の日) ●

- 8:30 登園 出席シートにシールをはり、タオル、お弁当箱などを出し、支度を済ませる。
- 自由遊び(ブロック、ねんど、おままごとなど…)
- 9:00 トイレに行く。
- 9:05 絵本の読み聞かせ  
朝の会 今日一日の子定を確認する。
- 9:20 プールの支度、着替え  
準備体操
- 10:00 プール遊び
- 10:50 着替え
- 11:20 お昼ごはん「いただきます」
- 12:00 「ごちそうさまでした」 歯みがき
- 12:10 パジャマに着替え
- 12:30 お昼寝
- 14:30 布団をたたんで着替え
- 15:00 おやつ
- 15:25 帰りの支度
- 15:30 帰りの会 明日の連絡をして、最後にみんなで歌を歌って「さようなら」
- 15:45 お迎え
- 16:00

夏の時期には…  
園庭で遊ぶ  
お散歩  
運動遊び  
わらべうた  
英語遊び などなど  
毎日色々な活動があるようです。



年中の息子が1日の様子を詳しく教えてくれました。  
毎日、給食・おやつのもの、おんぶ表と、行事がのっている園便りを見て、「今日の給食は〇〇だね〜」「今日は〇〇があるよ〜」と楽しみにしながら行っています。