なかひろタイムス

～子育て応援情報誌～

2019 12月号

糸魚川幼稚園

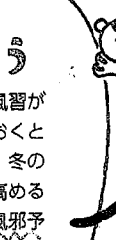
今年の冬至は**12月22日(日)**です。冬至は年で最も昼が短い日ですよね。子ども達にも説明すると なんとな～く分かってもらえます。でも子ども達にとってはゆず湯が印象的のようです。ゆず湯には、ひびやあかぎれを治してくれるといういわれがあります。昔ながらの風習も楽しんで取り入れてみて下さいね。

山は白くなり、風も日々冷たくなり、冬の訪れを感じます。それでも子ども達はとても元気で、晴れ間を見付けては園庭へ飛び出し、体を動かし遊んでいます。園では先日、ステージで歌や踊り、楽器で合奏したりするおんがく参観が行われました。ステージで発表することが初めてのお友だちもいましたが、みんないいお顔をしていましたよ！

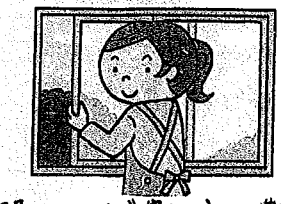
そして早いもので今年も残り1ヶ月をきりました。何かと慌しい年の暮れですが、お体に気をつけて過ごして下さいね。みなさまにとって来年も素晴らしい年になりますように。

カボチャを食べよう

冬至にはカボチャ（ナンキン）を食べる風習がありますね。カボチャは切らずに置いておくと長期間保存ができます。昔の人にとって、冬の貴重な栄養源だったそうです。抵抗力を高めるカロテンがたっぷり含まれているので、風邪予防になり、ビタミンEは血行を良くして体を温めます。冬に進んでとりたいですね。



風邪予防といえば…10月には異例の**インフルエンザ**が糸魚川でも流行りましたね。我が家は予防接種の予約すらしていなかったので、とてもドキドキしていました。去年は息子→私→パパと順番にかかって大変な思いをしたので今年はかからないぞ！！と意気込みをこめてこれからが流行期本番のインフルエンザ対策をみなさんにご紹介したいと思います。



基本の手洗いうがい・不要の外出は避ける他に…

四つの「か」を忘れずに

かしつ 加湿する

空気が乾燥していると、ウィルスが活性化し、鼻やのどの粘膜が傷つきやすくなり、ウィルスに感染しやすくなります。カロ湿器を使ったり、ぬれたタオルを干しましょう。

ときどき部屋をかんき換気する

閉めきったままだと室内のウィルス濃度が上がります。「30分おきに換気する」「子どもに直接冷気があたらない所の窓をあけておく」などの方法で室内のウィルスを減らす。

こまめに子どもの体調をかくにん確認する

顔が赤い、青白い、表情に元気がないなど「いつもと違う」ときには、食欲や機嫌もよく見ましょう。

消毒薬をかじょう過信しない

消毒したからと気が緩んで、手洗いをおろそかにならないようにしましょう。

先日の**なかよしひろば糸幼**は、給食を食べました。在園児がどうやって給食の準備をしているかや、最近の献立や写真を見ていただいたり、給食のことを知ってもらいましたよ。そして食べるまで時間があったので楽器あそびをしましたよ。すず・タンバリン・カスタネットを使ってリズムに合わせて鳴らしました！！ さらに、手づくりマラカスも作りました！！ みんな真剣！ さあ給食の時間です！！ 今日のメニューはカレーライスとフルーツヨーグルト。みんなで食べると楽しくておいしいね♥ モリモリ食べていましたよ。

そして次回のなかよしひろば糸幼は、**おゆうぎ場あそび**を計画しています。平均台やマットなどお家ではなかなか遊べないもので遊びましょう！！ 公園に行きたいけど、寒い！！ でも体を動かしたがっている！！ そんなお友だちも大歓迎です。その時、お子さんの内履きがある方はご持参下さい。次回**12月5日(木)**です。ご予約不要です。どなたでもお待ち下さい。

寒さが増してきました

我が家では、私が寒がりなもので、11月の初めと頃には、ストーブ・毛布などの冬の寒さ対策グッズが登場します。紹介が遅くなりましたが、今回はベテランママ先生から書き手が変わりまして、現在2才の息子を育てている新米ママが恐縮ですが書かせて頂きます！ いつもタイムスを参考にしていた側で、書く内容を悩んでいました。実体験も書かせてもらおうと思います！ 寒がりな母の気持ちをよそにドアを開けっ放し、ストーブのボタンを勝手にOFFにする息子。…そして夜になると、本当に寝相が悪く、何回も布団をかけ直しています。 子どもって暑いんですかね？ 母の方が夜中の寒さに参ってしまってます。でもTVで子どもの寝相が悪いのは健康な証拠なんだとか！！ 逆に大人が寝相が悪いと、危ないとか！！ うちのパパがすごい寝相悪いんですが大丈夫かなぁ。子どもができたらパパのこと全く心配じゃなくなってきて…これはうちだけ!? 子育てあるある!?

あと寒くなると息子が乳児だった頃を思い出します。今とは違い、寝返りも打てない生後3・4ヶ月の頃、乳児特有のバンザイポーズで寝ていた息子。夜中、おっぱいをあげようとすると、布団から出ていた部分が「冷たっ!!」やばい死んでる！と思った程、冷たくてびっくりしたのを覚えています。それからは、昔のちゃんちゃんこみたいでかわいくないと思って買っていなかったスリーパーのすごさに気付き、今では欠かせないアイテムになっています。 あと腹まき付きのパジャマ！！ 独身の時はこんなの買わないな～って思ってましたが、お腹の出ない機能に感謝せざるを得なくなっている自分なのでした。うまく対策グッズを使って寒さを乗りきりましょう！！

育児4コマ

悪知恵！Ⅰ　ちょっと口出させて～！！ 2才の息子との日々　今回のテーマはこれって悪知恵！？　悪知恵！Ⅱ

甘いものを目にすると態度が急変!! 幼いながらにも知恵がついてきた!! アイスでしか釣れないパパもどうかと思いますが…。

私も時間がないと抱っこばかりだったので、いろいろやらせなきゃ～と反省しました。