

すくすく つうしん



第 19 号 2021.10.

みなさんこんにちは！！

暑さもようやくやわらぎ、朝晩の涼しい風に秋の気配を感じますね。

食欲の秋、運動の秋ですが、引き続き感染症対策に努めながら、しっかり食べてからだを動かして遊び、ぐっすり眠って健康で元気に過ごしましょう。

すくすく訪問は、新型コロナウイルスの感染状況により今月も、電話でお話を伺う電話訪問を中心とさせていただきます。心配な事、困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。

さわってみよう、ひっぱってみよう！！

ペットボトルのふたや、鈴を引っ張ったり、揺らしてみたり…指先を使って遊べるおもちゃが保育園の0クラスでは人気があります。



～作り方を紹介します！！～

- 段ボールや薄い板等に数か所穴を開けます。
- 穴にカラーロープ等の紐を通し、その先にペットボトルのキャップや鈴をつけます。(ペットボトルのキャップは 2 個使用。1 つは穴を開け紐を通します。その後、2 つ合わせてビニールテープ等でしっかりととめます。鈴は、紐に結び付けます。(鈴等、小さいものは飲み込まないよう、十分に気を付けてください。)

床に置いたり、壁につけたり、立てかけたり、段ボールや板等の周りをマスキングテープ等で可愛く飾ってみてください！！

子どもの靴の選び方って？

“第二の心臓”と呼ばれるほど足には多くのツボが存在すると言われていますが、この足を 1 日覆っているのが靴です。子どもの足はすぐに大きくなってしまい、履く時間が短いからといって大きすぎるものを選んだり、見た目だけで選んだりすると成長に大きな影響を与えることがあります。

★柔らかい子どもの足は、大人のようにしっかりした骨ではなく軟骨の部分が多いので靴の影響が大きく現れます。大人でも足に合わない靴を履くと靴ずれを起し、足や膝が痛くなることがあります。子どもは合わない靴を履いてもあまり苦痛を訴えませんが、足の発達に影響してきます。

★子どもの足は 1 年に 1 cm ほど成長するといわれていますが、3 歳位までは神経も未発達なので、靴が足に合っているかどうか自分ではよくわかりません。3 か月に一度くらいは足にあっているかどうかみてあげてください。7 歳ごろまでが骨の形成にはとても大事な時期です。12 歳頃までは不安定なので、しっかりとした靴を選ばないと骨の成長に影響します。

★靴選びのポイント★

- ① かかとがしっかりしている。
- ② 足幅がマジックテープなどで調整できる。
- ③ つま先部分に 0.5～1 cm 位の余裕がある。
- ④ 靴の底が指の付け根で曲がる。(適度な強度のあるもの)
- ⑤ スニーカータイプのもので、くるぶしを包むくらいの高さがある。
- ⑥ 履き癖がついていない。
- ⑦ 通気性が良く洗いやすい。



※同じサイズでもメーカーの違いやデザインの違いで多少の差があります。買う前に試し履きをして確認しましょう。

※左右の足のサイズが違う場合は、大きい方の足に合わせて買しましょう。前後に動いてしまう場合は、甲で調整できる靴を選びましょう。

冬に備えて病気に負けない体づくりを！！

【からだ冷えると体調もダウン…

体を動かす遊びをしましょう】

からだを冷やすと体調を崩しやすくなります。できるだけ外遊びをするように促し、家の中でもからだを使った遊びをして、適度にからだを温めるようにしましょう。日光を浴びるのは風邪予防にも効果的です。親子でお散歩に出かけるのもおすすめです。

【からだを温める食事で抵抗力をつけましょう】

食生活が乱れると、抵抗力が低下します。栄養バランスのよい食事は健康維持の大原則です。寒くなりだしたら、にんじん・たまねぎ・かぼちゃなど、からだを温める食材を意識して取るようにしたいですね。からだ温まると体内も活性化します。



からだを温める離乳食メニューを紹介します

【大根の含め煮】

材料・大根・人参・だし汁・三温糖・醤油・片栗粉

作り方

- ① 大根、人参はある程度大きいまま鍋に入れ柔らかくなるまで下茹でする。
 - ② 下茹でした野菜をお子さんの離乳食の形態に合わせた大きさに刻む。(後期食なら、5～7mm 程の色紙切り)
 - ③ 鍋にだし汁、刻んだ野菜を入れひと煮立ちさせ、少量の三温糖、醤油で調味する。
 - ④ 食べやすいように、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※含め煮は、大根の他にかぶでも美味しく作れます。また、ノンオイルツナ缶(中期食から使用)をほぐして入れたり、鶏ひき肉や豚挽き肉(後期食から使用)を入れる等のアレンジができます。

★ 地域担当保育士 ★

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア(町名)で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

*中部エリア…本町・久米川町・恩多町

042-395-8955 (第一保育園)

*東部エリア…秋津町・青葉町

042-394-1452 (第五保育園)

*西部エリア…美住町・富士見町

042-394-1211 (第四保育園)

*南部エリア…栄町・萩山町

042-394-6267 (第七保育園)

*北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町

042-394-5800 (第三保育園)

*東村山市地域子育て課 各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します。 042-393-5111(内 3263)

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。