

親子で

すくすく

(福) 風の子保育園 つどいの広場

住所：川越市松郷 715-1

TEL：049-225-1928

(予約専用)090-3545-6056

URL：<http://www.kazenoko.net/>

2017年1月発行

北風が身にしみる季節となり、朝晩の冷え込みが増してきました。寒くなると戸外に出て遊ぶことも減ってしまい、屋内施設や大型ショッピングセンターなどへ出かけることも増えてくると思います。しかし、大勢の人がいるところは、感染症のリスクも高まります。ウイルス性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症も流行してきますので、寒さに負けずに、戸外あそびを取り入れたり、手洗いやうがいをしっかりとし、体調管理も気をつけていきましょう。

流行しやすい感染症

インフルエンザ・ノロウイルス・RSウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎・胃腸炎

からだをじょうぶにする3つの力とは！？

ねる

たべる

うごく

<栄養>

好き嫌いしないでバランスよく食べることが一番！！とくに朝ごはんは元気のもとです。不足しがちな野菜には強いからだを作るための栄養がたくさん入っていますよ！



<睡眠>

寒いと朝ふとんのぬくもりからぬけだすのが大変！ですが・・・早寝・早起きは免疫力を高めて、病気になりにくい体を作ってくれます。子どもは10時間～12時間の睡眠でいい脳を育てるセロトニンが分泌されやすくなります。

<運動>

からだをたくさん動かすことで、からだの調子が整い、病気に負けないたくましい体になります。遊んだあとは、手洗いやうがいを忘れずにしましょう。



「早めに寝てぐっすり眠ると・・・！？」

- ☆身長がぐんぐん伸びる
- ☆病気に負けないからだになる
- ☆前頭葉が発達して、落ち着いた気持ちになるので周りの人に優しくできる
- ☆いろいろなことに集中でき、かしこく育つ

心も体もすっきり元気



スマホに子守りをさせないで

お父さん・お母さんの1日をふり返ってみましょう。スマホを見ている時間、長すぎませんか？テレビを見ている時間、どのくらいでしょうか。子どもたちに「動画を見せて！ゲームやらせて！」とせがまれた時、ぐずられたくないからと、すぐに起動させたりしていませんか？ドキッとした方！！スマートフォンのかわりにこんな遊びを一緒に楽しんでみてはどうでしょうか。

- 戸外あそび・散歩
- 指先あそび
- 昔のあそび
- 五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を刺激するあそび

前頭葉

などの体験の積み重ねで **前頭葉** が発達します。

→前頭葉が発達すると・・・

- 考える力・想像力・理解力
- 我慢する心
- 人の気持ちが分かる
- 穏やかな気持ちが接続する

が育ちます。

お子さんの心身共に健やかな成長ができるようまずは、お父さん、お母さんが気をつけて過ごしましょう。

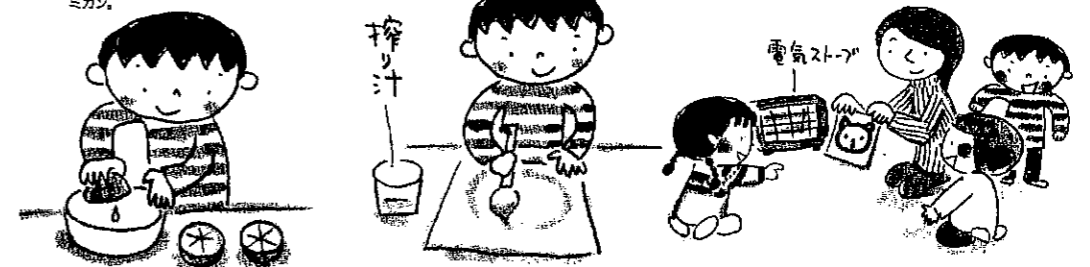
あそぼうね

～果汁でお絵かき～

用意するもの●

ミカン、グレープフルーツ、レモンなどの果物。普通紙。絵筆。電気ストーブ。など

- ① ミカンの汁を搾って、容器に取る。
*ほかに、グレープフルーツ、レモン、ユズなどでもよいが、子どもが搾りやすいのはミカン。
- ② 搾り汁を使い、筆で絵をかく。
- ③ 絵が乾いたら、電気ストーブなどにかけます。果汁に含まれる酸が反応し、かいた所だけ焦げて絵が剥れる。



※同様に、果汁で紙に絵を描いた後、自然乾燥すると乾いた絵は消えてしまいます。その絵を水につけると、見えなくなった絵が再び浮き上がってきますよ😊