

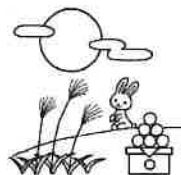
9月 子育て情報誌



バナナだより



令和2年8月31日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園



朝ごはんはこんなに大切です

- (1) 体温が上昇して、血流が良くなります
- (2) 身体が活動するようになります
- (3) 脳にエネルギーが行きわたり集中出来るようになります。
- (4) 排便を促してくれます
- (5) 肥満の防止に役立ちます



朝ごはんの悩みを解決しましょう

♥子どもがご飯を食べてくれないんです・・・

(ポイント) 夕食時間帯や量に注意したり、起きてから朝食までの間にお手伝い、体操、散歩などを習慣にしてみてもいかがでしょうか。

♥きちんと作る時間がなくて・・・

(ポイント) 前日の夜に朝ごはんの下準備をしたり、あと15分早く起きてみるはいかがでしょう。

♥食べる習慣がないので何を食べさせてたら良いかわからなくて

(ポイント) 子どもと一緒に席につきましょう。
少しずつでも朝食をとる習慣をつけましょう。

「指差す」という行為

～子どものサイン受け取っていますか～



手には色々な機能があります。まず道具を使う事、そして熱さや冷たさを感じ取るセンサーとしての機能もあります。

さらにコミュニケーションツールという大切な役割もあります。

例えば、「指差し」はその代表です。

最初のうち、「ほら、あれを見てごらん」と大人が何かを指差すと子どもは指を見てしまいます。けれど徐々に自分でも、キラキラしているものや動くものを「あ、あ」と指差すようになります。

これは単なる注目ですが、次第に「これを食べたいの」「あっち行って」などと、意図をもって自分の意志を伝えるために指差す事が出来るようになります。

まず、子どもが指差す行為をやってきて、それに対して大人が近寄り、「ああ、キラキラしてるね」「犬」だねと認める。そのプロセスを通して、一緒に物を見て会話をすることが成立していきます。大げさな反応でなくて良いので、こうしたちょっとしたサインを受け取る事が豊かな会話につながっていきます。



うんちで元気をチェックしてみよう

子どもの健康状態をチェックする方法の一つとして、便の色を見る方法があります。便は、身体の健康状態をととてもよく反映するため、日頃から観察することが大切です、健康を管理するのにとても良い事です。

茶色・黄金色は健康なうんちで、黒、赤、白などは気になるうんちです。健康な状態の便を知り、子どもの異変にいち早く気付いてあげましょう。