



子育てひろば

にこにこ通信

令和4年11月発行
西葛西おひさま保育園

本日は、子育てひろば「にこにこくらぶ」にご参加いただき、ありがとうございました。
今後は是非、遊びにいらして下さい。お待ちしております。

薄着で元気に過ごそう!

朝夕は肌寒さを感じる事も多く、日中との寒暖差の大きい季節となりました。

子どもにも肌寒いからと厚着をさせてしまいがちですが、この時期は、薄着で寒さに慣れておきたいものです。冬の寒さに負けないように、しっかりと抵抗力をつけておきましょう。

○下着を着ると…

下着は、衛生面でとても重要な役割を果たします。下着を着ていることによって汗や皮脂、汚れ等を吸着し、皮膚を清潔に保つことが出来ます。また下着は、汚れで布が目詰まりし、通気性や保湿性が低下する為、毎日清潔なものに着替えるようにしましょう。

○上手な重ね着をしよう!

今の時期は日によって寒暖の差があります。外遊びの時など、身体を動かして少し暑くなってきたら脱ぐ、肌寒いと思ったら1枚着る等、その時の状況に合わせて衣服の調節が出来るよう薄手の重ね着がお勧めです。

○子どもは暑がり、大人は寒がり

子どもは活発です。体の大きさは小さくてもエネルギーによる熱生産は大きいので、体温は高めです。体を動かした後は汗をかき、余分な熱を体外に排出しようとします。この時に厚着をしていると、熱が外へ逃げず、体の中にこもってしまいます。また、汗をたっぷりかいた服をそのまま着ていると、かえって体が冷えてしまう事もあります。大人は体内の代謝も落ち着き、じっとしていることも多いので、どうしても寒がりになってしまいがちです。子どもの衣服は大人より1枚少なめが良いとされています。

～作ってあそんでみませんか?～ ***小麦粉粘土***

○用意するもの： 小麦粉 300g ・塩 少々 ・油 少量 ・水 100cc ・食紅 少量

○遊び方

ボウルに小麦粉・塩・油・水を入れて混ぜ、小麦粉粘土を作ります。初めは大きな塊を手で触り、不思議な感触が楽しめます!小さく分けて子どもと引っ張りっこをしたり、伸ばしてこねながら好きな形を作る事により、創造性も広がりますね。食紅を使うことで、着色したり固さを調節したりする楽しさもありますよ。食紅を入れる時は、最初に小麦粉に混ぜるのがポイントです。きれいに混ぜられますよ!小麦粉粘土は食べる事は出来ませんが、小麦粉を使用しているため、万が一に子どもが口に入れてしまっても安心です。

12月の子育てひろば「にこにこくらぶ」

12月13日(火) リズム遊び ～ピアノに合わせて身体を動かして遊ぼう～

12月20日(火) クリスマス製作 ～親子で一緒にクリスマス製作を楽しみましょう～

