



# 子育て通信

# カナリヤ

発行 第308号 2021. 6. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
 長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10  
 支援センター TEL095-882-7455  
 保育園 TEL095-882-4559  
 FAX095-882-4910  
 ホームページ  
<http://www.togitsukobato.jp>

## 『青い空』

青い空を見上げてみてごらん  
 ほら僕らは繋がってるんだ  
 まぶしい思い出たちがよみがえる  
*Can you see the light(We can see the light)*

*Don't worry* 翼広げ  
 僕ら虹の向こうまでも飛んでいけるはず  
*I don't want to say goodbye my friends*  
 描いた夢の向こうでまた巡り会えるから  
 (*Our dream goes on*)

*So let me go*  
 信じる道を  
 不安な時も  
 孤独に負けそうな時も

青い空を見上げてみてごらん  
 ほら僕らは繋がってるんだ  
 まぶしい思い出たちがよみがえる  
*Can you see the light(Can you see the light)*  
 走り抜けたあの日々よ

*No worries* 涙を拭いて  
 悲しみがきっと笑顔に変わる日が来るから  
*You know everything's gonna be okay*  
 この苦しみが明日の僕らを強くするから  
 (*You gotta be stronger*)  
*Now let me go*  
 光さす道を  
 仲間を信じよう  
 離れて孤独な時こそ

時津こぼと保育園  
 園長 嘉村 望

青い空を見上げてみてごらん  
 ほら僕らは繋がってるんだ  
 まぶしい思い出たちがよみがえる  
*Can you see the light(Can you see the light)*  
 走り抜けたあの日々よ

*I see the light*  
 どんな場所にいたって  
*Can you see the light*  
 同じ光の先へと  
*I will go and I will let you know*  
 繋がっていると  
 ずっと信じてるよ  
*Always in my heart*

今は離れて遠くにいても  
 きっと聞こえる仲間の鼓動  
 悲しみも苦しみも乗り越えて  
 またいつか 約束の場所で  
 (会えると信じて)

青い空を見上げてみてごらん  
 ほら僕らは繋がってるんだ  
 まぶしい思い出たちがよみがえる  
*Can you see the light(Can you see the light)*  
 走り抜けたあの日々よ

『The Light~青い空~』  
 詞：平井 大

今年は、梅雨入りするのも早く、雨の日が続き、変異型コロナウイルス感染者の増加で思うように外で遊ぶことができず不自由な日々が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

シーボルトが日本滞在中、数多くの植物の採取と調査、分類を行い、その活動の中で、紫陽花に愛する日本女性の名を「おたくさ」とつけました。長崎では市の花を紫陽花と定め、紫陽花を「おたくさ」あるいは「お滝さん花」と呼んで親しみ、例年5月末~6月中旬まで、眼鏡橋やグラバー園、出島シーボルト記念館で「ながさき紫陽花まつり」が開催されています。花の美しい季節、雨が上がって、子どもと一緒に散歩して、雨の雫のついた草花の美しさを見つけるのも楽しいものですね。

梅雨の晴れ間から覗いた青空を見上げて、好きな歌を口ずさんで、心の中が少しでも晴れやかな気持ちになるといいですね…。

## 季節の変わり目、子どもの体調に気をつけることは？

春から夏や秋から冬など、日によっては気温の変化が激しく、体調管理が難しいのが季節の変わり目。とくに幼児は自分では体温調節がうまくできません。保護者が子どもの様子を観察し、体温調節をしてあげる必要があります。

### 《服装は中を薄着にしてこまめに調整》



幼児の場合は、体の機能としても、知識としても暑さ、寒さに対応しにくいもの。しかし、幼児は新陳代謝が高いので、動きまわるとすぐ体温が上がります。大人が寒いからといって、厚着をさせると、汗をかいてしまいます。汗がひくと体温が奪われてしまうので寒くなり、風邪をひく原因になることも。

体温調節の機能が未発達な幼児には、着るもので体温調節をしてあげましょう。上着やベスト、帽子などが調整しやすいアイテムです。中を薄着にしておくなど、脱ぎ着がしやすいようにしておくで外出先などでの体温調節も簡単。素材は、通気性のよいものが肌にもやさしくおすすめです。

幼児は暑い、寒いをなかなか口で伝えられません。顔色や、汗などに気をつけて、暑くないか、寒くないかなど、こまめに確認してあげるのも大切です。



### 《季節の変わり目の咳に注意》

季節の変わり目は、全般的に真夏や真冬よりも風邪をひきやすいといわれています。体温調節が難しい子どもの場合は、とくに気をつけてあげたいもの。

また、幼児に起こりやすいぜんそくは、春や梅雨時、秋など季節の変わり目に増える傾向が。これはアレルギーの原因となるカビやダニも影響しています。湿度を調整してアレルギーの原因となるものをできるだけ排除しましょう。湿度は、高くても低くてもNG。50%が良いといわれています。室内の湿度を調整することで予防ができます。

このほか、大人と一緒に寝ている場合は、寝具も大人と同じものではなくより通気性のよいものにしてあげると寝汗をかきにくいので安心。就寝中の体温調節も気をつけてあげたいですね。

寒さや暑さが和らぎ、ちょっと油断しがちな季節の変わり目ですが、とくに幼児のこの季節の体調管理は難しいです。こまめに子どもの様子をチェックして、体温を調節してあげることで、子どもの体調管理をしてあげましょう。

その他にも、梅雨で気を付けることは、主にカビ、食中毒、体調などです。梅雨は湿度が高いので、気温が高く湿度も上がる梅雨時は、カビや雑菌にとっては繁殖しやすいからです。それに、雨の日は湿気寒になり寒暖の差があったりするので体調には注意が必要です。



## 《育てようかむ力》

子どもの心身の発達に大きく影響する、かむ力。かむことの大切さを知って、早くから習慣付けましょう。

人間にとって、かむことは、生きていくための大事な事です。でも最近は食生活が変化して、軟らかい物ばかりを食べるようになったため、特に子どものかむ力が弱くなってきています。かむことには想像以上にたくさんの利点があり、こどもの心身の発達のためにもとても重要です。かむことの利点を見直し、かむ力を育てるための工夫をしていきましょう。

### かむと、いいことがたくさん！

- ①あごを発達させる→あごの骨が強くなる。
- ②だ液の分泌が増える→口の中を清潔に保ち虫歯を予防する。
- ③食べすぎを防ぐ→満腹感が得られ食べすぎを防ぐ。
- ④脳を発達させる→ たくさんかむと、脳が刺激されて血液の流れが活発になり、脳が活性化される
- ⑤気持ちを落ち着かせ、集中力を高める→ かむことで、脳内に緊張を和らげる化学物質が増え、気持ちを落ち着かせることができ、集中力や記憶力を高める効果もある。
- ⑥豊かな表情が生まれる→口を動かすことで表情も豊かになり、美しい笑顔が生まれます。



## 《ジャイロキネシス教室を開催しました》

コロナウイルス感染予防の為、ZOOM を使った講習となりました。それぞれのご家庭からの参加となり、初めてのZOOM 体験にドキドキされた方もいらっしゃいました。無事に皆さんとつながり、体を動かすことができました。時折見せる子どもたちの姿もとてもかわいかったですよ。

講師：馬場結佳先生 (studio nobi 代表)



(ジャイロキネシスとは…)

体幹を鍛えて、バランス感覚を養い、全身を良い状態に保つというボディメンテナンスを目的とします。

ケガからのリハビリテーションのために開発され、体に負担をかけることなく全身のバランスを整え、体幹を鍛えることができます。椅子やマットのほかに特別な道具が必要ないため、運動の前後に取り入れやすく、トレーニングやジョギングの前後にも手軽にできるのがメリットです

ジャイロキネシス教室第2弾！も予定をしています。一緒に体のメンテナンスをしましょう！！