



子育て通信

2 カナリヤ

発行 第316号 2022. 2. 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>

“おんぶしたりだっこしたり…” 小さいパパもママも大忙し～



『思いを馳せる』

春を待つ
空
みたいに
透明に
あなたを想う

ただ、その人のしあわせだけを願う
自分の心は しまったままで

あたたかな
想いは
あたたかく
その人に
届きます

やわらかな
言葉は
やわらかく
わたしに
戻ってきます

時津こぼと保育園
園長 嘉村 望

～あなたに、会えてよかった～
文：中島美月

年明け早々に新型コロナの変異株「オミクロン株」の感染が急速に広がり、あっという間に「デルタ株」の感染者数を超えてしまいました。

長崎県もまん延防止等重点措置が発令されました。

オミクロン株は、乳幼児、小中学生にも感染し、近隣の小中学校で学級閉鎖や休校、分散登校など油断できない状況が続いています。

年長児の小学校との交流会や楽しい計画もまた、中止となりました。この二年間で様々な体験すべきことが失われ、経験不足の中、時が流れています。

会いたい人と会えない辛さや寂しさが、会えない分だけ、大切な人を思う気持ちが募りますね。

遠く離れている大切な人に思いを馳せながら、その大切な思いをあたたかい言葉として相手に伝えることができるといいですね。

写真や近況、素敵なおメッセージを込めて、大切な人へ送ってみてはいかがでしょうか。

皆様、身体に気をつけてお過ごし下さい。

子どもの健康と朝ごはん



人間の体は、温度にとっても敏感です。気温が1℃違うだけでも、暑い・寒いと感ずるように、温度によって体の機能が変ると言われています。

子どもは「熱をつくりだす細胞」を大人よりも多く持っているため、一般的に体温が高いと言われます。しかし、大人と比べて、熱をつくる筋肉が未発達であり、熱が逃げるのを防ぐ皮下脂肪も少ないのです。

体を適正温度に保とう

人間には適正温度があり、個人差はありますが、皮膚温（体の表面温度）なら $36.5^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$ とされています。

適正温度では、人間のからだの全ての臓器の機能が良く働きます。つまり、脳の機能、運動機能、消化機能等が高まります。反対に温度が低いと、体の各機能が低下するため、体調を崩す原因にもなるのです。

この症状が出ていたら冷えているサインかもしれません！

- ・鼻水が出ている
 - ・下痢
 - ・嘔吐
 - ・発熱
 - ・かぜ
 - ・夜泣き
 - ・貧血
 - ・疲れやすい
 - ・イライラしている
 - ・眠れない
- などの症状がある場合、子どもの体が冷えている場合があります。



冷たいおむつは体を冷やします！

紙おむつは頻繁に変えるとお金がかかっちゃうから…。面倒だから…。という方も多かもしれません。「まだ、パンパンになっていないからいいかな？」と考えてそのままにしていると、子どもの体はだんだんと冷えてしまいます。1回や2回のおしっこでも触った感じはサラサラしていてもおむつは確実に冷えています。冷えているおむつが体に密着している

子どもの体はどんどん冷えていきます。頻繁におむつを変えて子どもの体を冷えから守って下さい。



朝ごはんを食べて体のスイッチをいれよう！

1日のうち、体温が最も低いのが朝です。朝ごはんを食べるとエネルギー源が体内に入り、からだのスイッチが入って体温が上がります。すると眠っていた脳やからだが目覚めます。寒い時期は、朝ごはんに温かいものを取り入れると、よりスムーズにからだを温めることができます。食欲のない朝はまず、温かい白湯やお茶などを飲むこともおすすめです。

野菜たっぷりのスープやみそ汁など前日に多めに作っておいて次の朝からリメイクする方法もありますね。栄養たっぷり、体もホカホカになる朝食にいかがでしょうか…。

起きる時間と朝ごはんを食べる時間を決めると1日のスイッチがしっかり入り、生活リズムが整いますよ！



【小麦粉粘土を作ろう！】

コロナウイルス感染症の影響で家の中で過ごすことも多いのではないのでしょうか…。毎日子どもたちを前に「何をしたらいいの…？」とため息が出ることもありますよね。ちょっと家でも気分転換になるお手軽な遊びです。子どもが口に入れても安全で、一緒に作ることから楽しんでみてはいかがでしょうか。

（材 料）

小麦粉：（子ども1人あたり300g～500gくらいが目安です）
水：適量
サラダ油：ほんのひと垂らし
塩：少し（入れると傷みにくくなります）
食用色素：お好みで（入れなくてもOK）



（作り方）材料を入れる順番は前後しても構いません

- ①小麦粉に塩を入れる
- ②サラダ油をほんの少し入れる
- ③水を入れる（様子を見ながら、ちょうどよい柔らかさまで入れる）
- ④混ぜる（水分が多い様だったら小麦粉を加えるとOK）
- ⑤食用色素で色付け

*一色の場合はあらかじめ水に溶いてからでもOK

（色の配合）

- ・白 …何も入れない
- ・ピンク…食用色素「赤」
たくさん入れると赤い粘土になります。
- ・オレンジ…食用色素「赤」+「黄」
- ・黄色…食用色素「黄」
- ・黄緑色…食用色素「黄」+「緑」
- ・緑 …食用色素「緑」
- ・茶色…インスタントコーヒーでもできます

