



子育て通信 カナリヤ

発行 第320号 2022. 6. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』
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
FAX095-882-4901
ホームページ
<https://www.togitsukobato.jp>

親子製作 ～こいのぼりつくったよ～



親子リズム ～たくさん体を動かしました～



『雨の日を楽しもう』

時津こばと保育園

園長 嘉村 望

ぴと ぴと ぽとん
あ あめ ふってきた
ぴと ぴと ぴと ぴと

さあ さあ さあ さあ
おそらから さあ さあ
あめが かぜに のって
ちよっと つめたい

ぼ ぼ ぼ ぼぼぼぼ
かさに あめの あしおと

あめの みち
ぜんぶ ぬれてる ひかっている
あるく あるく あるく
ぴち ぱちや ぽちよ

ぼと ぼと ぼと ぼと
おすなばに
あめが あしあと つけてるよ

じゃく じゃく じゃく じゃく
おすなばに
ぼくの あしあと つけた

ぴちよん ぴちよん ぴちよん
みずたまりにも
あめが あしあと つけてるね

じゃぼん
みずたまりに はいっちゃった
あ

おそら きら きら きら
あめ いなくなった
ひかり きら きら きら
みずたまり きら きら きら

「あめ ぼぼぼ」
～さく：ひがしなおこ～

梅雨の時期は、どんよりとした空を見ると気持ちが沈み、子どもたちも外で遊ぶことができず、エネルギーを持って余してしまいます。

雨をテーマにした絵本は、数多く出版されています。雨の音や動作を擬態語・擬音語を用いたオノマトペ絵本を読み聞かせてあげることで、言葉を覚えたり、身体表現が豊かになります。

雨が降る前には、うす暗い雲が近づいてきたかと思うと、ポツポツと降り始め、シトシト、ザーザーと雨音も風景も変わっていきます。

雨が小降りになったら、長ぐつを履いてレインコートを着て、傘をさして外へ出かけてみましょう。

雨の雫で濡れている草花や生き物、雨が降った時にしか見られない光景や自然の移り変わりに興味を持って、それをきっかけに好奇心が広がっていきます。

親子で梅雨ならではの楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか…。

楽しい時間をお過ごしください。

おむつかぶれ・カンジタ皮膚炎



梅雨に入ると湿度の高いジメジメとした日々になってきますね。

赤ちゃんの肌は、大人に比べて薄く、肌を守る皮脂の分泌が少ないため、とてもデリケートです。おむつでむれたり、おしっこやうんちの成分が刺激となり、かぶれることがあります。長時間おむつが汚れたままにならないように、こまめに確認しましょう。



家庭で気をつける事

洗う

おしっこやうんちをきれいに落とすことが大事です。ぬるま湯だけで十分落ちるので、石けんをつかわなくてもかまいません。

ふく

おしりふきを嫌がるときは、ぬるま湯や水をたっぷり含ませた脱脂綿でふき取ります。きれいにふくことは大事ですが、赤くなった肌は、こするとますます赤くなります。こすらないようにしましょう。



乾かす

洗ったあとや、ふいたあとは、柔らかいタオルを押し当てるように水分を拭いて乾かします。おむつをあてるのは肌がきちんと乾いてからにしましょう。

塗る

肌を保護してくれるワセリンやオイルが効果的です。それでもよくならない場合は処方された薬を塗りましょう。



おむつかぶれは、何よりも予防が一番で、そのためには清潔と保湿が大事です。紙おむつでも布おむつでも違いはありませんので、こまめに替えてあげましょう。

おむつは、おしっこが漏れないように水分をブロックする作りになっているため、高温多湿になりやすいです。そのため、カビの一種であるカンジダが繁殖し、ぶつぶつの原因になっていることがあります。なかなか治らない場合は、受診してください。カンジダであれば、専用の塗り薬を使います。



赤ちゃんの日焼け、虫よけ対策

(日焼け)

- 夏場は、帽子やベビーカーの日よけを活用して日焼けを防ぎましょう。生後6ヶ月になっていたら、肌に刺激の少ない日焼け止め（紫外線吸収剤不使用のもの）を塗るのもよいでしょう。

(虫刺され)

- 草むらのある所には、薄手の長袖・長ズボンで出かけましょう。
- 肌だけでなく、帽子、着衣にも虫よけ剤をつかきましょう。



保育園のおすすめメニュー

「ところてんサラダ」

食欲がない時やさっぱりしたものを
食べたいときにもおすすめです！

材 料 (4人分)

ところてん	100g (約1パック)
きゅうり	150g
きゃべつ	100g
かにかま	50g
薄口しょうゆ	80g
酢	80g
さとう	80g

(作り方)

- ① ところてんはざるに入れ水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうり・きゃべつは千切りにして分量外の塩で揉み込み 10分ほどおく。
- ③ ②の野菜を手でぎゅーっと絞る。
- ④ かにかまをさく。
- ⑤ ①③④の材料を混ぜ合わせ、薄口しょうゆ、酢、さとうで味付けをする。

《ところてん》

ところてんは海藻の一種である天草を煮て固めて作ったものです。食物繊維が豊富で便秘や腸内環境を整える働きがあります。カリウムやカルシウム、マグネシウムも含まれており、つるつるとしたのどごしでとても食べやすい食材です。

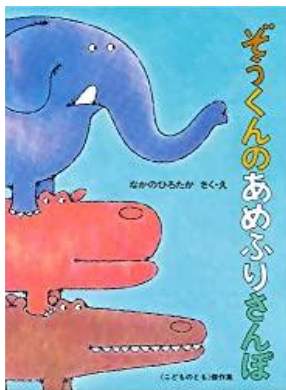
楽しい絵本で
梅雨を乗り切ろう！



「おさんぽおさんぽ」
作・絵：ひろのたかこ
福音館書店



「あめふり」
作・絵：まついのりこ
偕成社



「ぞうくんのあめふりさんぽ」
作・絵：なかのひろたか
福音館書店



「あめふりーばばあちゃんのおはなし」
作・絵：さとうわきこ
福音館書店

