



子育て通信 カナリヤ

発行 第325号 2022. 12. 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>

「親子リズム」～音楽にあわせて遊びました～



「園庭遊び」～三輪車挑戦中！～



『We wish you a Merry Christmas』

時津こばと保育園

園長 嘉村 望

*We wish you a merry Christmas
We wish you a merry Christmas
We wish you a merry Christmas
And a happy New Year.*

*Glad tidings we bring
To you and your kin ;
Glad tidings for Christmas
And a happy New Year !*

しあわせがくるように
ひざまづいて
さあ、お祈りしましょう

おめでとうメリークリスマス
みんなでメリークリスマス
楽しくメリークリスマス
おいおいしましょう

12月25日の約4週間前の日曜日からクリスマス・イブまでをアドベント（待降節）と言います。今年には11月27日～12月24日です。アドベントは「到来」の意味があります。

4本のキャンドルが立てられたアドベント・リースを飾り、毎週1本ずつキャンドルに火を灯してクリスマスを迎える準備をします。

1週目は「預言者のキャンドル」、2週目は「天使キャンドル」、3週目は「羊飼いのキャンドル」4週目は「ベツレヘムのキャンドル」、それぞれ「希望」「平和」「喜び」「愛」を意味しています。

保育園では、クリスマスページェントの練習が始まり、子どもたちが歌うクリスマス讃美歌が響いています。

子どもたちは、アドベントカレンダーを飾って、毎日、日付のある扉をあけながらクリスマスが来るのを楽しみに待っています。

アドベントの期間、ご家庭でもお子さんと一緒にクリスマスツリーの飾りつけをしたり、アドベントカレンダーをめくったりして、楽しみながらクリスマスを迎える準備をしてみたいはいかがでしょうか。

皆様にとって素敵なクリスマスでありますように…。

～子どもに厚着をさせていませんか？～

寒い季節は、親心から子どもについ厚着をさせてしまうことも…。でも体温調節機能が未熟な乳幼児の場合は着込ませると暑がったり、あせもがでたりと、なかなか難しいものです。子どもの体温調節を衣服でじょうずにサポートしていきたいですね。



「親子リズム」～音楽にあわせて遊びました～

「ずーっとあたたかい」はNG！

睡眠時に電気毛布などでずっと加熱された状態にいるのは乳幼児には適しません。代謝量も多い子どもたちは寝汗をかいたり、自分で体温調節をする機会がなくなってしまう事もあります。とても冷え込む日などは湯たんぽを入れておいて寝る時に外す、部屋をあらかじめ温めておいて寝る時に消す、など「ずーっと温かい状態にしない工夫をして下さい。



体の内側へ行くほどに薄着に！

暑さ寒さは上着で調節を！

運動量の多い子どもたちの場合は、長袖Tシャツをベースに、内側に行くほど薄めにしておき、上着で温度調節をするようにしましょう。頭にも寒さを感じる温度センサーがあるため、野外で遊ぶ時は、よほど寒い時以外は帽子は不要。手足も適温に戻すセンサーがあるので手袋なども基本的には不要です。

快適な温度環境が、低体温

の子を増やしているのかもしれない！

全室エアコン完備の家庭が増え、冬も快適な温度環境にすることが多くなってきました。静かな遊びをしている時は温かく過ごすことも大切が、時には換気をしながら「ずっと快適」ではなく、メリハリのある環境が必要ですね。

外あそびで走り回っている時は

薄着でもOK

体温調節機能を発達させている途中にある子どもたちは、冬場も時々野外で体を動かす時間を持つと、体温調節のトレーニングになります。低体温は衣服だけでなんとかしようというのではなく、薄着で体を良く動かすように大人が日々促して行くことも大切です。



直接肌に接する肌着は肌触りがいいものを！

肌がデリケートな乳幼児には直接肌に接するものは、綿でできた肌触りがよく、摩擦の少ない滑らかな素材の肌着がおすすめです。

《子どもは大人より一枚薄着》

「子どもは大人より一枚薄着」が基本と言われていますが、動き回った後は冷えやすくなり風邪をひく原因にもなっていきます。その時の子どもの運動の様子を観察しながら判断していくことが大切です。



～絵本であったまろう！～



作：ウクライナ民話
絵：エウゲーニー・M・ラチョフ

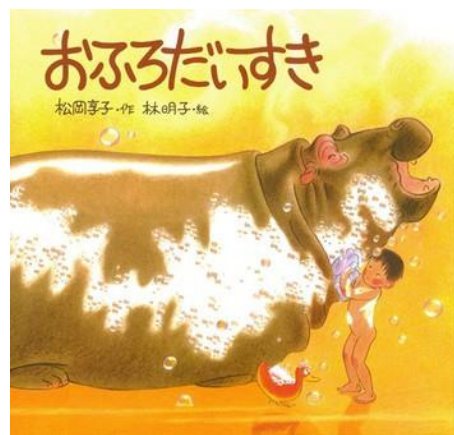
次々におふろから現れる動物たちはみな個性的で人間味があります。柔らかな絵のタッチが寒い冬に心がほっこりと温くなる絵本です。

最後はおかあさんのタオルが終着点。温かい気持ちで読み終えることができます。

おふろが待ち遠しくなるお話です。

雪の上に落ちていた手袋にネズミが住みこみました。そこへ、カエルやウサギやキツネが次つぎやってきて……。ウクライナ民話から生まれた絵本『てぶくろ』は、日本でも1965年に内田莉莎子さんの翻訳で発売されました。

手袋の中でぎゅうぎゅうになりながら体温を感じられる温かい絵本です。



作：松岡享子 絵：林 明子

～体調を崩したときの食べ物～

発熱・風邪におすすめのメニュー

- 煮込みうどん
- 茶わん蒸し
- 豆腐（スープに入れたり湯豆腐でもOK）
- りんご（すり下ろしたほうが消化に良い）
- ヨーグルト
（糖分控えめ、フルーツを混ぜて一緒に食べると◎）
- 白身魚（脂身の少ないもの）
- 柔らかくした野菜（スープなどにして）



嘔吐・下痢におすすめのメニュー

- お粥（おもゆ）
- よく煮たうどん（細かく刻んでもOK）
- 野菜スープ（柔らかく煮込んだ野菜）
- 豆腐
- 白身魚（柔らかく煮たもの）



体調を整えて新しい一年を迎えましょう・・・。