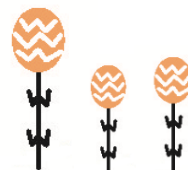


つくしんぼ通信 6月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば 2023.6.1 (木)
稲城市矢野口 256 TEL 042-377-3725 FAX 042-379-5725
<http://www.nakajimayuushi.ed.jp/>
e-mail kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



◎お知らせ

感染症対策のため、変更する可能性があります。

HPで最新の情報をご確認ください。

◎開放やつどいに参加の方へのお願い

インターフォンを押してください。非接触型体温計で測定します。
37、5℃以上の方は、ご参加できませんので、ご了承ください。

こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のHPが
ご覧になれます。



こちらから、
中島ゆうし保育園のHPが
ご覧になれます。



育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が
育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日

時間：9時～16時まで

保育園において頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。
ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

＊園庭開放＊

6月の園庭開放は、(木)です。

開催日は、HPでご確認ください。

【時間】12:00～15:00 ※14:45にはお片づけを始めます。



* 室内開放 *

6月の室内開放は、(火)(金)です。



開催日は、HPでご確認ください。

【時間】10:00~13:00

【場所】3階多目的ホール



(当園玄関より、外階段からおあがりください) ※12:30には、お片付けを始めます。

室内開放は、**完全予約制**となっております。予約受付時間：【平日】12:30~17:00

* 室内開放の日には・・・ *

保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

* 食育動画 配信 *

調理室よりお届けしています。
HPをご覧ください。

* つくしの会・すぎなの会 *

◎ 予約受付時間

*月曜日から金曜日までの9:00~17:00です。

*毎月1日からつどい前日の17:00までが受付になります。

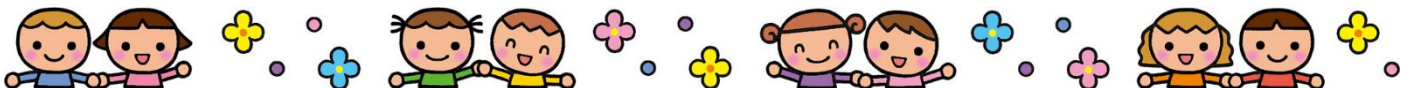
(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日から受付になります。)



◎ 申し込み方法

電話又は、開放にお越しの際にお申し込み下さい。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合は、お電話にてご連絡下さい。なお一人で複数の方のご予約はご遠慮下さい。



「楽しく食べる子ども」に成長するには

乳幼児期の食べるということは、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点という意味で大切です。食は、生涯にわたる命の源。だからこそ、その出会いの時期である乳幼児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。食べるのが楽しくなるように、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。

「食べる力」を育てる乳幼児期の「食育」の目標は、「楽しく食べる子ども」と言えます。楽しく食べる子どもに成長していくために、具体的に次の5つの子どもの姿を目標としています。

※資料参照：東京都生涯学習情報

①食事のリズムがもてる子ども

健康には食欲や生活リズムが大切で、空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。身体は暑ければ汗をかき、お腹が減れば鳴ります。よく眠り、沢山遊び、空腹を感じられるようにメリハリのある生活が大切です。



②食事を味わって食べる子ども

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚や匂い、音、見た目、歯ごたえ等五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。



③一緒に食べたい人がいる子ども

「友達やみんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。家族や仲間等との和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが大切です。



④食事作りや準備に関わる子ども

食事作りや手伝いは料理を覚えるだけでなく、マナーや習慣を知り、家族のコミュニケーションをはかるよい機会です。料理や買い物、栽培や収穫等、食事作りに関わる活動を通して、満足感や達成感を得る経験も必要です。



⑤食生活や健康に主体的に関わる子ども

幼児期からは食事作りや食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して、食べたいものを話し合う等、食べ物や身体の話題に親しむことで食べ物に興味と関心を持つようになります。



～この時期出やすい気象病・天気痛～



天気が悪い日に体に不調が現れたり、頭痛や関節痛がひどくなったりした経験はありませんか？もしかすると「気象病」や「天気痛」かもしれません。

気象病の中に天気痛と呼ばれる症状があり、気圧の影響で体に痛みを引き起こします。梅雨や台風が接近するこの時期になると起こりやすいのが特徴です。

耳の奥には「内耳（ないじ）」と呼ばれる気圧センサーが備わっており、急激な気圧の変動を感知すると、自律神経のバランスを乱し、症状を引き起こします。



最近、気象病の症状がみられるのは大人だけでなく子どもにも増えています。日常生活のリズムの乱れが主な発症原因とも言われています。空調設備が整備され、四季を通じて快適に過ごせるようになってきていること、逆に異常気象によって急激な気圧変化が起こりやすくなっていることも、自律神経が乱れる一因とも言われています。日頃から生活リズムを整え、適度な運動、発汗を促すことが予防に有効です。

月経など女性ホルモンの乱れに影響されることも多いとされ、また、女性は男性よりも筋肉量が少ないので、気温の変化を受けて症状を起こしやすいと言われています。

～気象病・天気痛をやわらげるための耳マッサージ～

1分でできる！くるくる耳マッサージ

1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



気象病・天気痛とは？症状や治療法について解説 | 首・肩・頭痛 | コツマップ (kotsumap.com)

