２０１５年１１月２０日

名古屋柳城短期大学附属三好丘聖マーガレット幼稚園

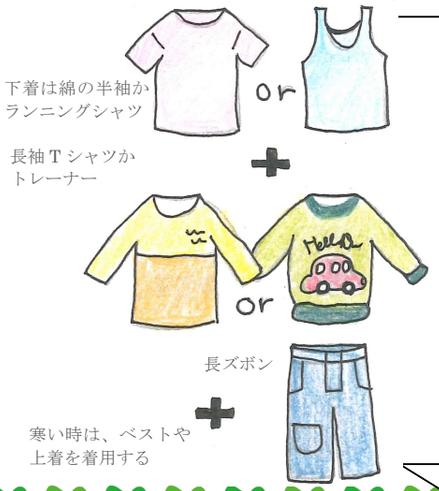
クローバーだより

林　知子
柴田　ともみ

≪冬を元気に乗り切るために≫

いよいよ冬本番を迎える頃になりました。寒いからといって服を着せすぎてしまったり、家の中で過ごす日が増えていませんか？今月は、冬も元気いっぱいで過ごせる工夫をお伝えします。

薄着の大切さ



◎ 大人より一枚薄着を目安に！

子どもは新陳代謝が盛んで、産熱量が多いので、ほとんどの子どもは大人より暑がりです。又、厚着で過ごすとかえって風邪をひきやすくなるそうです。それは、厚着のまま外で遊ぶと汗をかき、やがてそれが冷えて風邪をひく原因となります。さらにはあまり着込んでいると体の自由が利かず、活発に遊べなくなってしまいます。

皮膚のケア

◎ あかぎれに気をつけて！

手足の乾燥がひどくなり、カサついた状態になってもそのままにしていると、脂質や水分が奪われ「ひび」と呼ばれる状態になります。さらに悪化しピリピリした痛みや水がしみる、ひどいときには出血するなどの症状があるのが「あかぎれ」です。

[対処法①]

- 外で元気に遊ぶ！・・・血行がよくなります

[対処法②]

- 手洗いの後はよく手を拭く！
  - ・・・自然乾燥させると角質層の水分まで蒸発してしまいます。

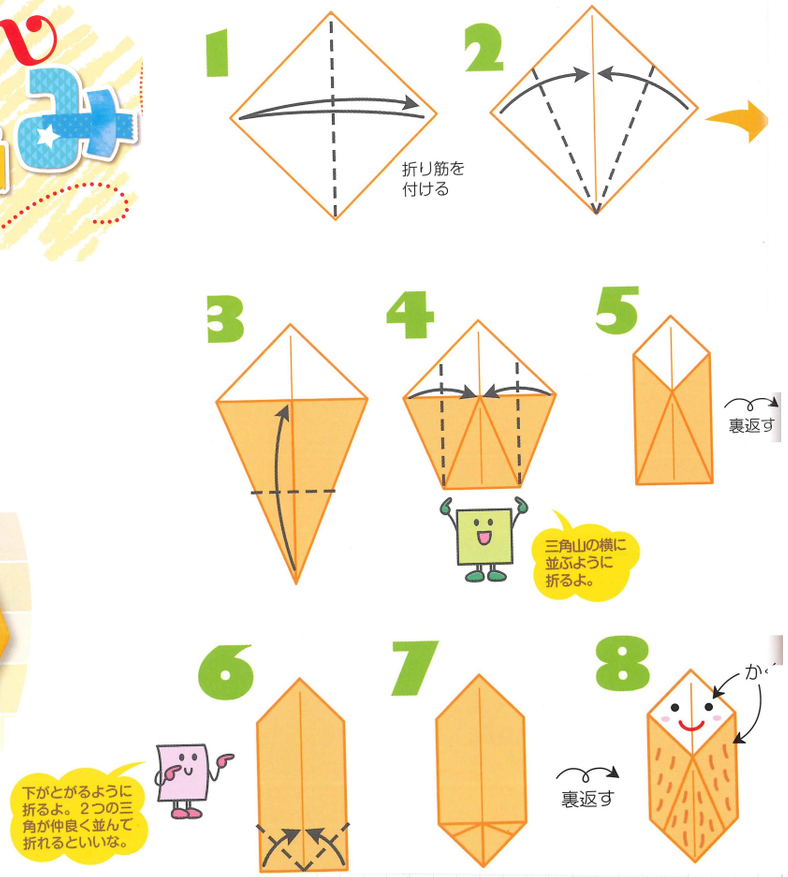
[対処法③]

- 保湿！・・・保湿剤を塗るなどして、乾燥を防ぎましょう。

水分補給

空気が乾燥している冬場は、意外と体の水分が失われます。ある程度時間を決めて、水分補給をすると良いですね。また水分補給時にのどを潤すので風邪予防にもなります。

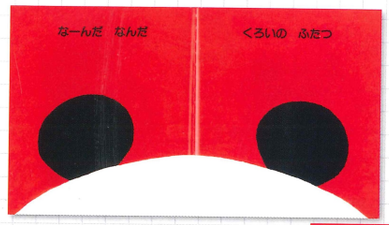
かんたんおりがみ



嫌いな野菜はこうしてみよう

子どもは、野菜の形や色などの見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

なーんだ なんだ



カズコ G.ストーン／作　童心社
B5変型判　20ページ

「なーんだ　なんだ　くろいの　ふたつ」とクイズのように少しずつ耳や鼻、口が現れて……。リズミカルなことばとダイナミックな絵でゆったりとした気分になる一冊。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、
こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、
ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています