

<子育て最前線>

★★コロナウィルスに負けない★★

去年から続いている新型コロナウイルスの感染拡大が、日に日に大きくなってきており、私たちの生活を再度脅かしています。また、寒さで体調を崩しやすい季節となり、コロナに限らず悪化しやすい傾向にもあります。今一度生活を見直し、ウィルスに負けない体づくりを心がけましょう！

<子どもたちが ウィルスに負けないために>

○うがい手洗い

家に帰ったらまず、うがい手洗いを徹底しましょう。うがいはできる年齢になったら習慣化させましょう。

○十分な睡眠

睡眠不足は疲労の原因となり体の抵抗力も低下させます。夜更かしをせず、お風呂をするなど、体を休息させて規則正しい生活をしましょう。

○栄養バランスの良い食事

免疫力を高めるためには、バランスの整った食事をとる必要があります。お肉ばかりなど偏った食事にならないよう野菜もしっかりとりましょうね。風邪のひき始めには、カボチャやブロッコリー等色の濃い野菜をとりましょう

○マスク&保温・保湿

マスクは鼻やのどを保湿する効果もあります。集団生活をする3歳以上の子どもは体に合ったマスクをさせましょう。また、ウィルスは低温・乾燥を好むので、気温は15℃、湿度は40%以上を保つようにすると良いです。

<にこにこひろばでのひとコマ>

はじめてのにこにこひろばでは、お母さんにピッタリくっついて、離れられなかったAくん。
にこにこひろばでいっぱい遊んだら帰る頃には、ひろばが大好きになっちゃった！！

ほんわか
つぶやき

「まだやりたい〜！！！」

「まだかえらん〜！！！」

さようならの時間になって「またねー◎」にこにこ笑顔でお友達とバイバイ・・・
にこにこひろばは、お友達がどんどん増えていくすてきなお部屋なのです。



ひろばのひとコマ

「アンパンマン福笑い」

「目はどこかな?」「あれれ 面白い顔になったね(*^-^*)」と遊びました。いろいろな表情のアンパンマンができました。
この時期ならではの遊びで、ご家庭でも楽しいひとときを過ごしてくださいね。



せんにしの丘 (ゆうゆうひろば)

年が明け、初めてのさーくるは、昔から親しまれている伝承あそびを楽しみました。
コマ作りでは、シールを貼って自分だけのコマが出来上がりました。
「お花がさいたみたい〜！」と、くるくる回して遊びました。



「ピンポンパンポンプー」 中居正広・劇団ひとり 古市憲寿・さく

(マガジンハウス)

カピバラの のんちゃんといびりーくんは だいのなかよし。どこに行くのも いつも一緒にある日、約束の場所にのんちゃんが来ません。
「もう！嫌いになってやる」でも、大事な友だちです。

「ピンポンパンポンプー」それは、みんなが幸せになる魔法のあいことば
2人は仲良しになれるかな？
テレビ番組から生まれた、愛のあふれた絵本です。

(対象：2歳～)

なになに なぁに??

子育てってわからない事がいっぱい！！
子どもについてのいろいろをひもといていくコーナーです。
とりあげて欲しい内容があったら、ご意見お寄せください。

<背中って 意外と敏感かも??>

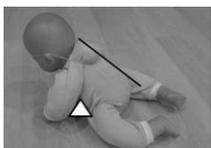
赤ちゃんには背中スイッチがあるとよく聞きます。やっと寝てくれたとお布団に降ろしたら「ふぎゃー！」アーまたイチカラね。
寒い時期には特に、お布団が冷たくて目が覚めてしまうことはよくあることです。それなら、お布団を先にあっためておけばよいかもしれませんね。100円ショップに小さな湯たんぽがありました！！寝る直前まで、お布団に挟んでおくのもよい方法だと思います。

でも、時に背中がとても敏感なお子様がいらっしゃいます。赤ちゃんの時の抱っこが不安定だと、自分で安定させようと頑張ってからだに力を入れて体勢を保っているかも。もしそうであれば、「まん丸抱っこ」がよいですよ。

<ハイハイは 背中がまんまるだね！>

赤ちゃんは、寝返りからズリバイ、そしてハイハイへと成長します。前に進むには、身体のバランスが重要です。頑張っって背中に力を入れ続け、背中が反り返った赤ちゃんはハイハイができるでしょうか。ハイハイをしてみてください。結構、全身の力が必要ですよ。

赤ちゃんは頑張りやです。時にはお腹の中にいた時のように、ま〜るく力を抜く時も作ってあげてね。お家の人と一緒に肩の力を抜いてね。



福山市市民講座

<第15回 小児急性疾患学講座>

福山市は毎年、岡山大学小児急性疾患学講座と共同で、市民講座を開催しています。今年は感染症の影響により、Youtubeによるオンライン動画配信となりました。
1本15分ほどの講座となっていますので、自分のいい時間に見てみてはいかがでしょうか。

<第1部>

「子どもの新型コロナウイルス感染症」

講師：津下 充先生

(岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 講師)

子どもの新型コロナウイルス感染症の特徴や感染経路、家庭内感染や妊娠中の感染予防の重要性などについてお話しさせていただきます。

<第2部>

「乳幼児期の成長発達と予防接種」

講師：鷲尾 洋介先生

(岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 准教授)

乳幼児期の成長は著しく、日々出来るが増えてくるのが嬉しくもあります。健康管理をしっかりとしたうえで、これからの子どもの成長を見通しを持って見守っていきましょう。