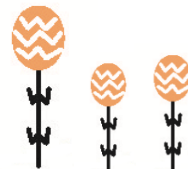


つくしんぼ通信 8月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば
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



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。

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。



つくしの会・すぎなの会

◎ベビーマッサージ 18日(金)11時頃

◎虫よけスプレー作り 29日(火)11時頃



【要予約】

平日 12:30～17:00 事前にご予約ください。(377-3725)

* 園庭開放 *

8月の園庭開放は、

10(木) 17(木)

【時間】 12:00~15:00 ※14:45にはお片づけを始めます。



* 室内開放 *

8月の室内開放は、

1(火) 4(金) 8(火) 15(火) 18(金)

22(火) 25(金) 29(火)

【時間】 10:00~13:00

【場所】 3階多目的ホール

(当園玄関より、外階段からお上がりください) ※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・・・ *

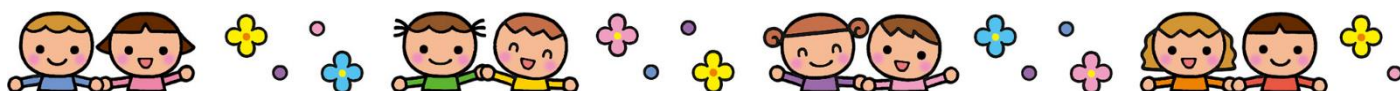
保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

*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。

内容が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。



「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、大人の悩みは尽きません。今回は、ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化（機能発達）」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。

<口の中の変化>

・前歯が生えそろうのは1歳過ぎ

前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができますようになります。

・臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ

離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそろっていないので、上手に噛むことはできません。

・乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ

生えそろった乳歯でよく噛み、舌を混ぜ合わせて、味が整います。



★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ねることで獲得できるものです。

★その日の子どもの食べ具合に合わせてみよう

頑張って食事を作ったとしても、毎日必ず子どもが食べてくれるわけではありません。「昨日は食べたのに、今日は何故食べないの？」と考えると、気持ちは焦るばかりです。「出された食事は残さず食べる。」というのは、もう少し大きくなってからの目標です。

子どもと対話しながら、量を加減したり、大きさを変えたりしながら、その日に食べられるものを一口ずつ食べ進められるように支援しましょう。

猛暑にむけて 上手にエアコンを使いましょう

- エアコンの温度は、**外気温-5℃**までの範囲、または **26~28℃**設定が望ましい。
- エアコンの温度だけを重視せず、**子供の体の変化**（手足は冷たくないか？汗をかいていないか？）に気を付けて調節する。
- 温度だけではなく、**湿度**にも注意が必要。**40~60%**が最も快適に感じられる。
- 夜間寝苦しければ、**エアコンを付けたまま寝てもOK**。ただし、風向に注意し冷え過ぎを防止する必要がある。
- 高め設定で寝苦しい場合は、**扇風機を併用**するのがおすすめ。それでもダメなら設定温度を **1~2℃下げる**。その際、衣服などで冷え防止を。
- **冷感素材の寝具や冷却剤**などを使うと、エアコンに頼りすぎなくても快適な眠りを得られる。



「エアコンを付けたまま眠るのはよくない」と思いこんでしまいがちですが、実はこれにはまったく根拠はありません。むしろ、最近のこの猛暑では、エアコンを活用しない方が危険です。ただ、エアコンを使いすぎても体調不良の原因になってしまうのも事実。そうならないよう、エアコンを上手に使うためのポイントを抑え、安全にこの夏を乗り切りましょう。

<https://www.24028.jp/mimistage/childcare/1069/>

