



子育てコンシェルジュ通信

2020年6月・7月号

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期をなりました。外遊びが難しい時期ではありますが、おうちではどのように過ごしてしまいますか？今回はおうちでできる遊びを紹介します！今は大変な時期ですが、雨も止めば虹がかかります。赤・橙・黄・緑・青・藍・紫（セキ・トウ・オウ・リョク・セイ・ラン・シ）！今はおうち遊びにムチューになって、みんなで乗り切りましょう！



バスタオルで遊ぼう

バスタオルすべり



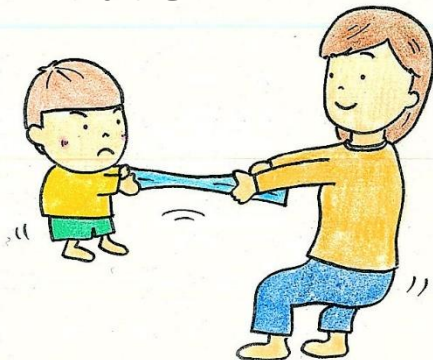
子どもが乗ったバスタオルを滑らせて、乗り物のようにして遊びます

両手に持ったタオルに子どもが座り、ブランコのように左右に振って遊びます。

タオルブランコ



タオルつなひき



タオルをロープ代わりにして、綱引きをして遊びます。





リズム遊びーロンドン橋

親子でできる簡単なリズム遊びです。

大人は足を延ばして座り、足の上に子どもが向かい合って座ります。手をつなぎ、「ロンドン橋」の歌に合わせて大人は足を揺らします。歌詞の「落ちる」に合わせて大人の足を開いて、子どもを足の間にとんとんと落とします。

子どもの年齢や発達に応じて、わきの下を支えたり、速さや落とす勢いを加減したり、タイミングをずらしたりするとより楽しめます。赤ちゃんなら抱っこでやってみるのもいいですね。



＜ロンドン橋＞

ロンドン橋 落ちる

落ちる 落ちる

ロンドン橋

落ちたよ！



せんたくばさみを使って遊ぼう



毎日の洗濯に欠かせない、せんたくばさみ。

実は楽しいおもちゃにもなります。

赤ちゃんはこんなふうに穴落としをしてみたり・・・

もう少し大きくなって自分でつまむ力が出てくると、

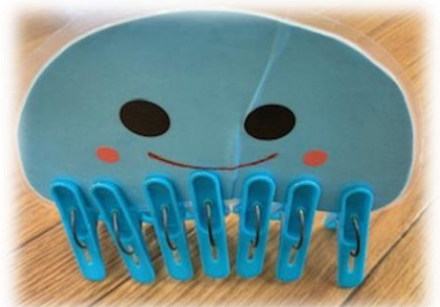
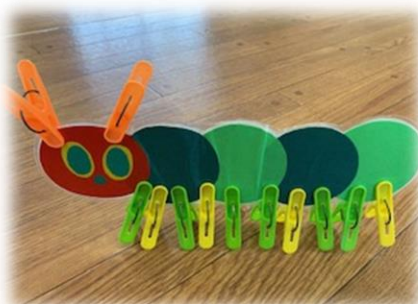
こうやってつなげてみたり・・・

紙に絵を描いてくっつけて・・・何に変身したかな？

たくさんくっつけたり、はずしたり。

指の力もつきますね。

いろいろな生き物やキャラクターを作ってみてね！



グリーンカーテンをつくろう

これから日差しが強くなる季節ですね。親子でお部屋を涼しくするグリーンカーテンを育ててみませんか？種まきや毎日の水やりなど、お子さんと一緒に楽しんでみましょう。お花や実を楽しめる植物を選ぶと、育てる楽しみや達成感も一緒に味わえますね。

詳しいグリーンカーテンの作り方は刈谷市のHPに載っています。

<https://www.city.kariya.lg.jp/kurashi/sumaikankyo/ekoroji/ondanka/greencurtain.html>

〈グリーンカーテンにおすすめの植物〉



あさがお



風船かずら



ゴーヤ



きゅうり

苗でも
作れます

水遊びにも
使えそうですね



今回は、おうちで簡単に作れるじょうろも紹介します。

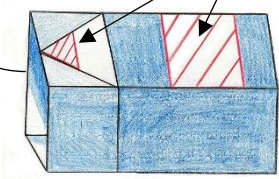
簡単に作れるじょうろ

シールを貼ったり絵を描いたりしてアレンジしてみてくださいね！

牛乳パック

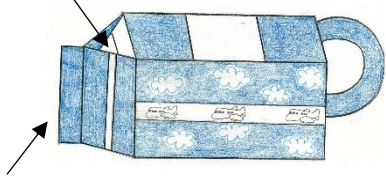
500mlの牛乳パック

切る



ここから水が出るよ

牛乳パック



ふたを閉じてカラーガムテープを貼る

完成



ペットボトル



キャップにめうちなど

鋭いもので穴をあける



ケチャップやマヨネーズの空き容器ならそのままじょうろにできるよ！





6/4～10は「歯と口の健康週間」です。

この機会にお口の健康について考えてみてはいかがでしょうか。

保健センターの
歯科衛生士さんに
取材しました

☆お口の健康を守るポイント

◎食生活を含めた規則正しい生活習慣

おやつの工夫…おやつ≠お菓子。おやつとは「補食」を意味します。補食は、3回の食事では取り切れない栄養を補うもの。もう一回の食事として考えてみては？ おやつは、時間と回数を決めて、ダラダラ食べはやめましょう。

◎歯磨き習慣をつけよう

食後の歯磨きの習慣化…歯が生えたらお口のお手入れスタートです。

まずはガーゼでふくことから始めてみてください。上下の前歯がたくさん生えてきたら歯ブラシを使ってみてください。



*初めはどの子も嫌がります。楽しい雰囲気でおうちの方が楽しく歯磨きしているところを見せてあげてください♪ (フッ化物配合の歯磨き剤の利用、おすすめです)

◎定期健診の受診

ご家族みんなでかかりつけの歯医者さんをつくり、定期的に歯科健診、フッ素塗布を受けられるといいですね。保健センターの歯科健診、フッ素塗布もぜひご利用ください。

☆最近の悩み事…Q&A



Q、カミカミ食べがなかなかできません。どうしたらよいのでしょうか。

→A 食べる、飲み込む機能は、赤ちゃんが本能でおっぱいを吸う哺乳反射のように元々もっている機能ではなく、お子さん自身が繰り返し食べながら学習し、獲得していくものです。保護者の食べている様子を見せて、もぐもぐ、かみかみと声掛けをしたり、日々の積み重ねがお子さんの健やかなお口を育てていきます。

かまない、丸飲みなどしている場合は、お口の中の状況や食べる機能の発達に合った調理形態を見直してみてください♪

子育て支援センターや子育て広場、子育て支援団体の開催日程は、HP、あいかり等でご確認ください。