

# 11月

# げんきだより

令和3年11月1日発行 子育て支援センター 文責 阿部 奈緒美



かんぱい!

町内の木々は、きれいに色付いていた葉を落とし、寒々しい姿になりました。いよいよ冬がやってきます。空気が乾燥する事で、風邪をひきやすくなり、お肌のトラブルも増えてきます。室内の湿度や夏と同様に水分補給に気を配り、保湿クリームなどを取り入れながら、子ども達のお肌を守ってあげたいですね。寒いからと言って、衣服を重ね着してしまうと、体温がこもり発熱する事もあります。また、意外と冬場も汗をかきますので、汗の始末にも気を配り、風邪の予防をしていきましょう!



## 10月の様子

10月末就園児親子登園



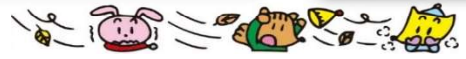
赤ちゃんの日  
ママストレッチ



午後から、姉弟のお姉ちゃんが遊んでくれました!



## 今月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 げんきだより発行	2 おひさまひろばⅠ ※10時から広場の利用ができます	3 文化の日	4	5	6
7	8 トランポリンの日 11:00~11:45 13:30~14:30	9	10 おひさまひろばⅡ ※10時から広場の利用ができます	11	12 赤ちゃんの日 10:00~11:30 ※午前中利用できません	13
14	15	16 おひさまひろばⅠ ※10時から広場の利用ができます	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26 11月生まれの誕生会	27
28	29	30 はじめましての日 13:00~17:00 ※午後は広場の利用ができません				

★新型コロナウイルス感染防止の為、行事については申し込みが必要です。子育て支援センターまでご連絡下さい。

★**午後から**は新型コロナウイルスの感染防止として、引き続きご協力をお願いします。

月曜日…2歳児 火曜日…3歳児 水曜日…4歳児 木曜日…5歳児 金曜日…0・1歳児

※兄弟については、一緒にあそんで構いません。※育児相談は午後からも随時受け付けております。



子育て応援コーナー



# てとて

北海道にも本格的な冬がやってきました。気温や雪などで戸外で遊ぶ機会が減り、遊び場の確保が難しくなります。また、年齢が小さいほど、冬場の活動範囲は狭くなってしまいます。

ハイハイやつかまり立ち、独歩が出来るようになった赤ちゃんや活発に動き回れる子ども達の中には、お家の中で過ごす事がちょっぴり窮屈になってしまう子もいるかもしれません。また、お家の中ばかりにしていると、活動範囲が狭くなる事で運動不足になりがちです。日中に十分体を使うことで、食欲が湧き、排便が促され、安定した睡眠が取り生活リズムが作られます。運動発達も促され、興味や関心をもつ物に体を動かせるようになり、心の成長も促されていきます。寒い季節でも、ちょっとした工夫をすることで、マンネリ化しやすいお家遊びを、満喫できるようなアイデアを継続してご紹介します！

## 親子でハイハイまてまて遊び



親子共に同じ目線でハイハイしながら追いかけてっこをします。

「まてまて！」と声を掛け、ハイハイを促し、「捕まえた！」と声を掛けながら、ぎゅっと抱きしめます。何度も繰り返す事で、抱きしめられる事を期待して後ろを気にするようになります。

子ども達は「まてまて遊び」が大好きです！



## お膝トンネル



大人の膝の下を子どもがハイハイでくぐっていきます。言葉がわからない赤ちゃんには、お父さんとお母さんで楽しそうに遊ぶ見本を見せてあげると「楽しそう！」と、興味をもって自分もやりたいとやって来ます！

子どもの体を動かす時には、必ず「いくよー」等、声をかけ「今から動くのだ」と、子どもに準備をさせてあげましょう！

## 鹿追町子育て支援センター

〒081-0216

鹿追町鹿追北2線8番地

TEL 0156 (66) 1165

FAX 0156 (66) 2167

お家遊び Part1 お父さんやお母さんと一緒に

## スキンシップしながら楽しめる運動遊び！

### お膝、ゆらゆら、エレベーター上がります！下がります！

大人の膝や足に子どもを乗せ、手をつないで左右、上下に足を動かします。しっかりと目を合わせて「うごきまーす！ゆれまーす！」と声を掛ける事で子どもも気持ちの準備ができるようにします。動きに合わせて「ユーラユーラ、ガタガタ」と声を掛けてあげると、言葉も一緒に覚えていきます。



### 空飛ぶヒーロー、ブンブーン



子どものお腹と胸の下に両手を入れて抱き上げ、「いくよー！」と声をかけてから空を飛んでいるように揺らしてあげます。ハイハイが出来るようになった頃の赤ちゃんから楽しめます。揺らす速度等は、月齢を考えてあげてくださいね！



## スキンシップってどうして大事ななの？

肌と肌が触れ合うことで、安心感が生まれ愛着が形成されます。愛情を感じることで情緒が安定し、その心地よさから親子共に穏やかになっていきます。愛されているという気持ちは、子どもが育つ過程で最も大きな意味を持ち、成長を促す上でのベースとなります。とはいえ、子育て中は、思うようにいかない事があったり、いつでも平常心で愛情たっぷりと言う訳にも…

子育てが思うようにいかず疲れてしまうのは、ごく自然な事です。ちょっと疲れたと感じた時にこそ、一呼吸置いてスキンシップを取り子どもと遊んでみてください。ケラケラと笑う子どもの姿に、いつの間にか肩の力が抜け癒されて穏やかな気持ちになれますよ！