



R1.4.5 月号



春がやってきました



こころからだ



「健康」が一番！病気にしないで、健やかに育ててほしいとは、誰もが願うことですが、子どもは、熱が出たり下痢をしたり等、病気もいくつか経験しながら成長し、免疫力をつけていきます。免疫力をつけるには、まずは生活リズムを作ることからです。リズムは、生後3～4か月から作る事ができますよ。

【生活リズムを作るポイント】



- ① 眠っていても、朝はだいたい同じ時間に起こします。
 - ② カーテンを開け、着替えや顔を拭く習慣をつけます。
 - ③ 外に出て（家の周りやベランダでも良いです）陽の光をあびます。
 - ④ 午前中は活発に体を動かして遊びましょう。午後は夜に向かって徐々に静かな遊びにします。
 - ⑤ 毎日、だいたい同じ時間に布団に入り、できるだけ暗くして寝かしつけをしましょう。
- ☺ 夜寝る時間が遅くなっても、朝はいつもと同じ時間に起こしてください。
- ☺ 夕方寝てしまうと、夜眠れなくなります。
- ☺ 寝つけない時は、静かにそばにいてあげましょう。安心して寝つけます。

【どんなことが体に良いの？】

- ♡ 朝の光を浴びることで、体内時計のズレをリセットし体の調子を整えます。
- ♡ 寝ている間に、骨や筋肉を作る成長ホルモン、老化を防ぐメラトニンが出ます。
- ♡ 自律神経の働きが整い、イライラ等、感情コントロールが出来るようになります。



《 聞いてみよう ☀ 話してみよう 》

転勤や移住等でこの地方になじみがない親子さんや、そろそろ子どもを連れて外に出てみようかと思っている皆さん、ママ同志やスタッフと気軽に話したり、親子で楽しい遊びがたくさん出来る「こどものくに」に是非遊びにきてください。

環境を整えて、気持ちよく遊べるよう、また育児での心配事や困った事など、いつでも相談ができるよう、スタッフがお待ちしています。スタッフは保育士や看護師、栄養士、月2回は歯科衛生士も来ますので、気軽に声をかけてくださいね。また、発達の事で気にかかる事等には、発達専門の心理士による「子育て相談」が毎月1回あります（要予約）。育児期の大切な日々を、親子で笑顔で過ごせるように、みんなで、お待ちしております。



来てみませんか？

✿ ベビーマッサージ ✿

「こどものくに」では、毎月第3木曜日 10:30 からベビーマッサージを行っています。

ベビーマッサージは、やってあげるものではなく、赤ちゃんと一緒に楽しむものです。パパやママが赤ちゃんにタッチする（触れ合う）ことで幸せを感じ、親子の繋がりを強くします。

気軽に、バスタオル1枚持っておでかけください。

予約は、電話でも直接窓口でも受け付けています。

こどものくに ☎ 0266-24-8403



1日を元気にスタート

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんつくりのポイント 朝ごはんはワン・ツー・スリーで！

忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを食べたいものです。3日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

ワン！主食

まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

ツー！主食+1品(主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

スリー！主食+2品

(主菜 or 主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう！

子育て世代の20代、30代の朝食欠食、特に男性の欠食率が多いといわれています。忙しい、もっと寝ていたい・・・でも、大変な子育てをする時です。ママやパパが元気であるため、子育てをする体のためにも朝ごはんを食べましょう。

毎月、第4木曜日にもぐもぐ相談の日があります。お悩みや、ちょっとした困りごと、お話だって大歓迎。ぜひお話ししましょう！

もぐもぐ相談の日だけでなく、栄養士の勤務日ならいつでもいいので、よろしかったらお声がけくださいね。



赤ちゃんの口の動きの変化



発達みんな違います。今どんな動きをしているかな？

発達に合わせた食べさせ方のポイント

5・6ヶ月 食べ物に慣れる練習です。量は気にせずおおらかにいきましょう。

【発達段階】＊舌は前後にしか動かせない

＊上下の唇を閉じることがまだ上手にできない

下唇にスプーンをのせ、上唇が閉じるのを待つ。口の奥までスプーンを入れたり、無理に上唇にスプーンを押し付けたりするのはやめましょう。

7・8ヶ月 舌と上あごで押しつぶしてもぐもぐ

もぐもぐを確認しながら、お子さんのペースで食べさせましょう。

【発達段階】＊舌が前後上下に動き、上あごと舌で食べ物をつぶせる

＊ベビーチェアに座って、食べることができる。

『もぐもぐしようね』と声かけをしながら食べましょう。唇の端が伸び『うん、うん』というような口の動きになっていれば、もぐもぐしています。

9～11ヶ月 手づかみ食べや歯ぐきでつぶせるメニューを取り入れましょう。

【発達段階】＊舌が前後上下左右に動き、歯ぐきで食べ物をつぶせる。

＊前歯でかじり、汁物はすすることができる。

遊び食べが目立ってきますが、自分で食べようという意識の現れ。やりたい気持ち尊重してあげましょう。手づかみ食べは、前歯でかじりとり、一口量を覚えていきます。

1歳～1歳半頃 離乳食卒業までもう少し。

輪切り、乱切り、色々な切り方に挑戦。

【発達段階】＊舌もあごも自由に動かせるようになる。

＊歯ぐきで食べ物をかめる。

＊スプーンやフォーク使うようになる。ちゃんと使えるようになるのは2歳半位からです。危なくないよう、フォローしてあげてくださいね。自分で食べたい意欲を大切に。