

9月のなかよし一む・プレスクール・なかよしミニ・なかよしミックスは、砂遊びを楽しみました。

【砂遊び】 お母さんと一緒に裸足になって砂遊びをしました。ママが大活躍！！たくさんのプリンやお団子ができていましたよ(*^_^*) なかよしミニやミックスでは、最後に、お母さんの所までよ〜いどん！かけっこをしました(*^^)v



【新聞遊び】
雨の日は、新聞遊びをしました。破る、ちぎる、投げる、丸めるなど・・・色々な遊び方をして、親子で楽しみました♪



【シニアサロン】
保育園の子どもたちと一緒に敬老の集いをしました。また、遊びに来てください(*∇*)
手作りの写真立てをプレゼントしました♪押し花には、昨年一緒にお花の苗植えをしたお花を使っています♪思い出がいっぱい詰まっていますよ



「シニアサロンぽぽら」に遊びにきませんか

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。

日時： 10月26日(金) 10時から12時

内容： 花の苗植えをしましょう
(保育園の3歳児との交流があります)

場所： 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」
電話でお申し込み下さい。 TEL 31-6877



♪ 育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。

お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。

事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。



「3000万語の格差??」

これは、シカゴ大学小児外科教授ダナ・サスキンド博士原著を掛札逸美さんが翻訳して高山静子先生が解説した本の題名です。中身は詳しく読んでいませんが、要約すると「子どもに対し、言葉かけの多い家庭とそうでない家庭では、3歳までに子どもが受ける言葉の数に3000万語の差が生じる。そして、それが子どもの将来の学びの到達点に影響を及ぼす」ということをアメリカの研究データを中心にして、子どもへの関わり方を紹介した本です。特に、「3つのT」として、子どもの脳を豊かにする関わり方が紹介されています。

- ① チューン・イン (Tune in) 注意と体を子どもに向けて
- ② トーク・モア (Talk more) 子どもとたくさん話す
- ③ テイク・ターンズ (Take turns) 交互に対話する。

- ① 赤ちゃんが大泣きしています。お母さんは観察して「どうしたのかな?」、次に「おむつが汚れているかな?」と解釈して、行動を起こします。「大丈夫だよ!おむつ見てみようね」
 - ② 「じゃあおむつ替えさせてね?チーが出てたね、気持ち悪かったね!さあ新しいおむつだよ」
 - ③ 「すっきりした?おむつあたらしくなったね♡」
- ことばを話せない子どもともこうやって対話は可能なのです。
3000万語というのは、言葉の種類ではなく、シンプルな単語数で、「花」と3回言ったら3語とカウントします。日常の色々な場面で子ども達にたくさん話しかけてあげましょう!

「いもほり体験」に行きませんか!

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。

日時 10月17日(水)10:00~12:00 (先着17組)

10月18日(木)10:00~12:00 (先着17組)

内容: いもほりの体験 (対象: 2歳以上)

場所: 佐賀市金立公民館駐車場に集合後、10分程、芋畑まで歩きます。

持って来るもの: 帽子、手袋(軍手)、シャベル、お茶、おやつ、着替えなど
※掘ったさつま芋は買い取れますので、小銭と袋を準備してください。

参加を希望の方は事前にお電話が必要です。受付は、9:30~17:00です。



10月の「フリーデイ」について

支援センターぽぽらを下記の日程で開放します。お好きな時間にお出かけ下さい。

日時: 10月24日(水)・25日(木) 10:00~12:00

※事前の連絡は必要ありません

さんこう・ぽぽら開放の時間帯について

【開園日】
○月~金
(祝祭日・お盆・年末年始を除く)

【時間】
○9:00~12:30
・園行事の為、ご利用できない場合があります。
・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

○12:30~13:30
昼休みの為閉園

○13:30~16:00
この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

三光保育園: 31-6877

寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

子育て便り

「家庭における感染予防 手洗いを考える」

西九州大学 看護学部看護学科 助教 大坪奈保

昨年は記録的なインフルエンザの流行でした。佐賀県感染症情報センターのデータでは、1月の第3週をピークに達したことが報告されています。クリスマスにお正月、楽しいイベントが盛りだくさんな冬、お子さんがインフルエンザに感染しないか、ヒヤヒヤしながら、体調管理に不安を感じ過ごした親御さんも多かったのではないのでしょうか。一人が感染すると、きょうだい児に、お世話をするお母さんやお父さんに感染が拡大する可能性もあり不安なことと思います。

我が家でも、例年冬の感染対策は大きな課題です。小学生の長男が、「病院には沢山インフルエンザの患者さんがくるのに、お医者さんは何故インフルエンザにならないの?」という質問をしてきました。それに対し私が、「あなたはどのようにしてお医者さんは風邪をひかないと思う?」と聞くと、長男はしばらく考えて「うーん・・・もしかして手洗い?」と答えました。小学生低学年にもなると、手洗いが感染予防において重要であることは、体験的に身についています。予防接種やマスクの着用に加え、手洗いはとても大事な感染予防対策の1つと言えるでしょう。

このように、感染予防の基本は手洗いです。私たちが特別なものを使わず、家庭でできる基本の感染予防です。ユニセフは、国際衛生年であった2008年、正しい手洗いを広めるため、毎年10月15日を「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と決めました。衛生環境の整っていない発展途上国においても、また日本においても、毎日する手洗いによって健康を守ることができる大切さを学ぶことは重要でしょう。

・「まね」から始める

子どもは、1歳前後になると、大人のまねをして遊ぶようになります。まねっこ遊びを通して、手洗いを覚えるとよいでしょう。とにかく、子どもは大人のまねをしたがります。まず、私たち親が、楽しく手を洗っているところを披露しましょう。きっと、まねをしたくなるはずですよ。

・「きっかけ」と「なれ」

手洗いの継続は、動機付け(きっかけ)と習慣化(慣れ)がカギとなるでしょう。石鹸は液体ポンプ式のものだけでなく、かわいい形や香りの石鹸、昔なつかしい紙石鹸を教えるだけでも喜ぶかもしれません。また手洗いは「外から帰ったら」、「トイレのあとに」、「食事の前に」が基本です。外出先では、うっかりしがちですが、外出先で様々なものに触れるからこそ、重要です。最近のショッピングセンターやフードコートには、高さの低い手洗い台もあります。まず、手洗い台を探す習慣をつけましょう。

・自分と大切な誰かのために

長男は成長につれ、「発表会をお休みしたくない」「小さな弟に風邪をうつしたらかわいそう」と言うようになりました。風邪をひいたら大変、こわいよと教えるよりも、手洗いで感染予防をし、健康に過ごすことで幼稚園や学校をお休みせずに元気に参加できる、大切な人も元気に過ごせるんだという「前向きな動機付け」で、手洗いが行えることを願います。

食育便り

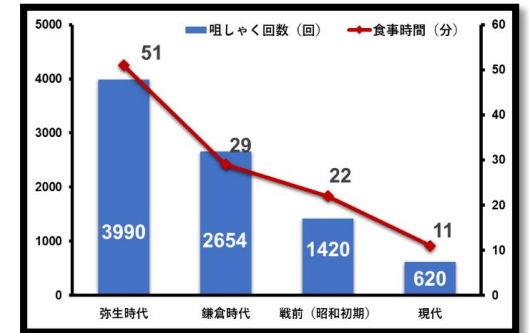
「家族で健康に楽しく過ごすために*よく噛むことの勧め!!」

西九州大学 健康栄養学科 今井里佳



* 時代によってかわる咀嚼回数と食事時間!

噛むこと、食べることは、人間が生きていくための基本的な動作です。食事を噛む回数を調べた調査によると、現代人は昔に比べると咀嚼回数や食事時間が大幅に減っているといわれています(右図参照)。今日のテーマでは、噛む(咀嚼)の重要性について、いま一度考えてみることにしましょう。



* よく噛むことの効果!!

乳幼児期は、歯の発育とともに噛むこと(咀嚼)を覚えていく大切な時期です。しかし、ハンバーグやスパゲッティなどあまり噛まなくてもよいものばかり好んで

- 味覚の発達**
薄味のものでも、よく噛むことで食材そのものの味を引き出し、よりよく味わうことができます。
- 歯の病気を防ぐ**
よく噛むことで「だ液」もたくさん。だ液は口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防いでくれます。
- 胃腸の働きを促進する**
しっかり噛むことで消化を助ける消化酵素がたくさん出ます。
- 肥満防止**
よく噛めば満腹中枢が働き食べ過ぎを避けることができます。
- 脳の発達**
あごを動かす運動は脳を活性化。子どもの知育にも痴ほう予防にもお役立ち。
- がんを防ぐ**
「だ液」に含まれる酵素の中には発がん物質の発がん作用を消す働きを持つといわれています。
- 全身の体力向上**
よく噛み、丈夫な歯、あごをつくることで、力も入り、元気いっぱい力が出ます。
- 言葉の発音をはっきり**
よく噛むことで口のまわりの筋肉をしっかりと使うことができ、スマイル美人に。

食べていると、あごの成長は遅れ、歯並びが悪くなってしまうリスクが高まります。また、あごの関節や噛む筋力の機能も低下してしまいます。それらの機能の低下は、子供だけに限らず大人にとっても深刻な問題です。

* よく噛むためのポイント!!

- ★噛む動きを見守りながら、一緒に食事の時間を楽しみましょう!
- ★食材の切り方を子どもの成長に合わせて変えて、適度な歯ごたえを!
- ★りんご、さくらえび、ごぼう、切干大根など、噛む食品を料理に加えてみましょう!
- ★干し芋、煮干しなど、噛めば噛むほどあじのある食品をおやつに利用しましょう!



健康長寿には、「咀嚼力」が大切です!(^^)! 乳幼児期から(歯の生え方、食べ方をみながら)、咀嚼機能を積極的に育てていくよう心がけましょう!