



サポーターズ通信

47号
令和3年
8月発行

暑い夏を乗り切ろう！



暑い夏…お散歩や公園遊びも午前中や夕方の比較的気温の低い時間帯を選ぶなど、日中は一歩外に出るのも躊躇してしまいますよね。おうちで過ごす時間も多し今、皆さんはどのように過ごしていますか？今回は竹之丸保育園の先生に初めての水遊びの注意点や乳児クラスで遊んでいる遊びを教えてくださいました！

《初めての水遊びって…？》

★0歳児クラスでは、初めはぬるま湯に触ってみることから始め、水あそびに慣れて暑い時期になったら水に触って遊ぶようにしています。水に変わること子どもが「冷たい」と感じられることも大切にしています。
★水遊びをする時は、ビニールプールやたらいの下にマットやゴザを敷き、転倒防止やケガ防止にも気を付けています。また、少しの水でも溺れる可能性があります。
水遊びをしている間は、絶対に目を離さないようにしましょう!!

○氷あそび
牛乳パックで大きな氷が作れます！花を入れた氷にしても喜ぶますよ♪



保育園では
こんな遊びをしています♪



○竹筒でスライダーを作ったよ！水を流して遊びます♪
牛乳パックでも代用できます！繋げて長〜いスライダーにするのも楽しそう♪



○発泡スチロールトレイを利用して遊ぶ
魚や車など好きな形に切り、浮かべて遊びます。油性ペンで色をつけても楽しいです♪

《サポーターズのママから〜ちょっとヒヤッとしたおはなし〜》
3歳の息子はヨダレが多いので、口元を鍛える目的で、お風呂でストローを使ってブクブク遊ぶことに。
最初はストローでブクブクした後、お風呂の水を吸い込んでむせていましたが、何回か続けて吹いた後、口からストローをすぐ離すということを覚えました。慣れてきたので、次はボディークリームを入れた水で泡を作ってストローで遊びました。しかし、息子は泡をブクブクすることに夢中になりすぎて、誤って泡の入った水を飲み込んでしまい、口から何回も唾を吐いて大変でした。私は使っていたボディークリームの成分を確認していなかったことを反省。誤飲しても大丈夫な物と確認してから始めるべきだと思いました。でも大人も夢中になるくらい楽しい遊びです！

ひろほの
ママから♪



《こんな遊びをしてみたよ！》
マヨネーズやソースが入っている容器に水を入れて飛ばすと水鉄砲になり、子どもたちは大はしゃぎ！
容器の外側に油性マジックでお絵描きしたら息子はさらに大喜びでした！

絵本のある窓辺

「がたん ごとん がたん ごとん ざぶん ざぶん」

「がたんごとん がたんごとん ざぶんざぶん」 汽車が海辺を走っています。
「のせてくださーい」 乗り込んでくるのは夏を連想させるものばかり。アイスクリームに麦わら帽子、ビーチボールやとうもろこし、最後には犬とカニも乗ってきました。
終点に着くとみんな汽車から降りて、海岸で女の子と遊びはじめます。パラソルの下、みんな楽しそうです。絵本を通して海へ行った気分をぜひ味わってみてください。
シリーズの波の音のない『がたんごとん がたんごとん』もあります。
(中図書館 大坂さんより寄稿)



安西水丸/さく
福音館書店

ヘルスメイトからのお便り

8月7日には立秋をむかえ、暦のうえでは秋ですが、まだまだ暑さは続きます。この時期は食欲が落ち、冷たい麺類や簡単な食事ですませがちですが、夏バテを予防し、免疫力をアップさせるためには毎日のバランス良い食事が大切です。まずは一皿、夏野菜料理を添えてみてはいかがでしょうか。旬の野菜は栄養価が高く、お値段は安いといふことづくめです。今回はサッと短時間で調理できるレシピのご紹介です。彩り良く、ごはんが進むおかずです。ぜひ「我が家の一品」に！

カラフル野菜のチンジャオロースー風

【材料】2人分（1人分 352 Kcal 塩分 1.8g）
・豚ロース薄切り…150g
・肉の下味 A（酒…小さじ1・しょうゆ…小さじ1）
・かたくり粉…小さじ1
・パプリカ(赤・黄)…各大1/3個（合わせて80g）
・ピーマン（緑）…2個（80g）
・きのこ（エリンギもしくはシメジ）…1/2パック（50g）
・ネギ(みじん切り)…1/4本 ・ショウガ(みじん切り)…少々
・サラダ油…大さじ1と1/2
B…[しょうゆ…大さじ1・砂糖…小さじ1・酒…小さじ1]
・コショウ…少々【作り方】



- ①豚肉は1cm幅のせん切りにして下味のAを加えて揉み込み、さらにかたくり粉をまぶし、冷蔵庫で30分以上おく。炒める直前にBを加え混ぜ合わせる。
- ②パプリカ、ピーマンは縦2つに切ってヘタと種を除き、縦にせん切りにする。きのこは石づきを取り、食べやすく切るまたはほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、①を入れ、菜箸で混ぜながら炒め、八分通り火が通たら、取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油大さじ1/2を足し、ネギとショウガを炒め、香りがたったら②を加える。コショウをふってサッと炒め合わせ、八分通り火が通ったら③の豚肉を戻して炒め合わせる。

【ポイント】

- *中華料理でおなじみの青椒肉絲（チンジャオロースー）を家庭で作りやすいよう豚肉を使用しました。
- *小さなお子さんには、お肉をひき肉に、きのこは細かく、調味料や香味野菜を控えめにすると食べやすいですよ。

子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院 小児科医
町田裕之先生に教えていただきました。



Q:子どもがぐずってしまう時、ついスマホの力を借りてしまいます。幼い頃からスマホに触れることは子どもの発達にどのような影響を与えるのでしょうか。また子どもの視力について気を付ける点はありますか。

A:子どもの眼は生まれたときは明るい/暗いのが分かる程度ですが、生後3か月頃には抱っこした人の顔を認識して動くものを眼で追い、色を認識するようになります。生後8か月頃からは1歳の誕生日を迎える頃になると眼と動作、記憶力のつながりが強くなります。視力は6歳頃まで、特に出生直後から3歳頃に発達します。この視力発達の大切な時期にスマートフォン(スマホ)のような小さい画面を至近距離で(※大人、子供を問わずスマホとの距離は20-25cm程度と至近距離であり、これは近視進行の原因となります)眼をあまり動かさずに長時間覗くと視力発達が遅れるだけでなく眼のピント調節障害を起こすことがあります。眼への過剰な刺激を避けるため、スマホなどの連続視聴時間は1時間以内(乳幼児は30分以内)に抑え、遠くのものを見て眼を休めることも大切です。とはいえ、スマホが発達期にある子どもたちにどのような影響を与えるのか、全てが分かっている訳ではありません。大変な育児の中で子どもが騒いだ時に時間を限ってスマホを使う(その際は30cm以上目から離して)ことは、その後の発達に影響を与える可能性は低いものと考えられます。

編集後記



♡サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています♡

通信編集会議に参加し、子育てをテーマに考え、今自分達が話題にしたいことや悩んでいることを共有したり、共感出来ることはとても心強いです。子どもの為に日々頑張ってるパパさんママさん毎日お疲れ様です♡

(ボランティア記者:さりい)

絶賛イヤイヤ期の長男がいつからか、「いや」を「ノンノンノン」と言うようになりました。毎回笑ってしまい、真面目に怒る気がなくなりました。

(ボランティア記者:Z.S.)