



サポーターズ通信

56号
令和5年
2月発行

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

今日は何して遊ぶ？～おすすめ★おうちあそび～

おうちの身近なものを使って手作りおもちゃや楽しい遊びに変身！
保育園の先生のおすすめのおうち遊びをご紹介します♪お子さんと一緒に遊んでみてくださいね

<乳児向け>

★ダンボール（乗り物、お家、秘密基地、トンネル、太鼓、キャタピラなど）

★積み木・ブロック
（積み木の代わりに牛乳パックや紙コップもおススメです）

★札落とし



★牛乳パック『いないいないばあっ！』



いない いな～い

ぱかっと開く

ばあ～♡

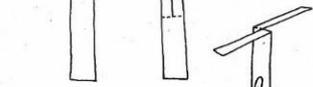
てづくりおもちゃの紹介

（つくりかた） その1

① 画用紙 15cm×2cm

② 切りこみを入れる。

③ セムクリップをおもりにする。



その2

① 画用紙 15cm×3cm

②

③

④ できあがり

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

0

1

2

3

4

5

紙のフクロヘラ

＜あそびかた＞

高い所からおとしたり...

えい！と飛ばす！

<幼児向け>

★ひも通し...太めのストローを短く切ったものにタコ糸などひもを通す

★相撲...指相撲、腕相撲、押し相撲、尻相撲、紙相撲など

★かくれんぼ...人が隠れる、人形を隠して見つけるなど

★輪投げ...広告の紙や新聞紙で輪を作って...

★洗濯ばさみ...洗濯ばさみ同士でも紙皿の周りにつけても...指先の力がつかます！

★すごろく...手作りしても楽しい！

★制作...空き箱や紙、折り紙、紙皿などを使って♪

<たまげた こまげた>

① ② のせにま

① 頭の上にお手玉やタオルなどをのせる
② 「たまげた こまげた ひよりげ...た」

③ 最後の「た」で下を向いて 頭の上の物を下に落とす
うまくキャッチできるかな？

<ゆすらん かすらん>

やさしく ゆらします。

「ゆすらん かすらん たかいたかいて ひくいよまこえて あっぷっぷ」

たかいたかいたのように上にあげる

子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院
小児科医師 安藤さんが教えてくれました



Q: 入浴後、足の付け根やお腹周りが赤くなり、じんましんがでます。食事やおやつ後に出るわけではないので、食物アレルギーとは違うようですが、原因がわからず心配です。しばらくすると消えていくのですが、蕁麻疹が出た場合、かかりつけの小児科か、または皮膚科のどちらで受診した方がよいのでしょうか？また受診の目安についても教えていただきたいです。

A: じんましんの原因は食物のこともありますが、原因がはっきりしないケースがほとんどです。入浴後にじんましんが出ることは、比較的よくあります。体が温まることで血管が広がるためです。多くは1時間程度で自然に消退してしまうので、特に薬を内服したり、受診をする必要はありません。全身性でかなりかゆい場合や、なかなか消えないときは、抗ヒスタミン薬を内服すると効果があるので、かかりつけの先生（皮膚科でも普段かかっている小児科の先生でも大丈夫です。）に事前に抗ヒスタミン薬を処方してもらおうと安心です。また乾燥肌などがあると、入浴時にかゆみが強くなり、かいてしまうという刺激で、じんましんが出ることもあるので、日ごろから保湿をしっかりするようにしてください。入浴時以外にもほぼ毎日出る、食物など、何かのエピソードと関係していそうなきときは、一度かかりつけの先生に相談してください。



ヘルスメイトからのお便り



「春は名のみ風の寒さや」早春賦（そうしゅんふ）の一節が思い出されますが、木々の芽も膨らみ梅の便りも聞かれるようになりました。桃の花が開くのもあとひと月ほどです。そろそろお雛様の準備をされているご家庭もあるかと思います。今回は「桃の節句（雛祭り）」にぴったりの「三色ゼリー」をご紹介します。

三色ゼリー ～爽やかな春を感じるゼリー～

【材料】4人分（1人分 100kcal、塩分0.06g）

- 砂糖…50g ・粉寒天…4g ・水 …400ml
- 抹茶…小さじ1 ・湯 …小さじ2 ・牛乳…小さじ3
- ヨーグルト(プレーン)…カップ1 ・いちご…12粒

【作り方】

- ① いちごはヘタを取り、飾り用に4個とっておき、残りの8粒をつぶしておく
- ② 器に抹茶をいれ、湯を入れて溶かし、牛乳を入れて混ぜておく
- ③ ヨーグルトを計量しておく
- ④ 鍋に水と粉寒天を入れて煮、かき混ぜながら火をかける
沸騰したら火を弱めて、さらに2分ほどかき混ぜ、煮溶かす
- ⑤ ④に砂糖を加え溶かし、火を止めてこれを3等分にする
- ⑥ ⑤のそれぞれに抹茶、ヨーグルト、①のいちごを入れ、ゼリーを作る
- ⑦ カップに抹茶ゼリーを注ぎ、冷蔵庫で5分ほど固める
その後、ヨーグルト、いちご、の順でカップに注ぎ、同様に冷蔵庫で5分ほど固める
すべてを入れたらラップをかけて冷蔵庫で2時間ほど冷やす
- ⑧ 固まった三色ゼリーの上に飾り用のいちごを盛り付ける

※寒天液は固まりやすいので①②③の準備をしておく

※粉寒天の溶かし方のポイント

- (1) 粉寒天は水で溶かす
- (2) 火加減を注意しながら沸騰させ、ふつふつと小さな泡が立つくらいの状態をこまめにかき混ぜ、2分ほどキープする



絵本のある窓辺

「しんせつなともだち」



さく・ふあん いーちゅん
 やく・君島久子
 画・村山知義
 福音館書店

雪の降る朝、食べものを探しに出かけたうさぎは「かぶ」を二つ見つけます。一つは自分が食べて、もう一つは、ろばさんに届けます。ところがろばさんははるすでした。このかぶは動物たちのあいだを次々にまわって…。寒い冬、ともだちを想う気持ちが暖かく描かれています。親子でお話ししながら読んでください。

「しろ、あか、きいろ」



ぶん・え ディックブルーナ
 やく・まつおかきょうこ
 福音館書店

シャツ姿の子どもが一枚ずつ身につけて遊びに行く支度をします。次々に身につけていく“そのものだけ”、たとえば「てぶくろは あか」のページはてぶくろにだけ色がついています。色はどれもはっきりとされていて美しく子どもが初めに会おう「色の絵本」としても楽しめます。

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)

編集後記



もうすぐ3歳になる長男。『見て見てみて』『来て来て来て』『これどお?』『何なにになに?』『誰だれ誰?』ついに来ましたね、問い合わせ BOY 君。
(ボランティア記者:ジブリ好きママ)

友達と遊びたい盛りの娘を連れ、たまたま見つけた幼稚園の英語教室に。初めて英語を聞くも綺麗にリピート。Thank you は TH で発音。「子供の可能性は無限大である」ことを初めて実感した瞬間でした。

(ボランティア記者:みあママ)