



サポーターズ通信

39号

令和2年
4月発行



外に行こう♪

うちの子、こんな遊びをしてました(*´▽`*)

季節を問わず外遊びは子どもの成長にとってとても大事な要素ですが、やっぱり暖かい時期の方が気分も上がりますよね♪今回はボランティア記者の親子が過ごしてきた「うちの子はこんな遊びをしてました」をご紹介します！地域や年代によってできる事も変わってきますがぜひ「うちもこれやってみようかな」を見つけてください。

☆よく行く公園：「日ノ出川公園」

少し小高い丘があり、そこでボールを転がすのが好きみたいです。ときどき木を触ったり、大きな葉っぱを拾ったり、自然のもので遊ぶこともあります。近所のママにも会えるので、子どもを遊ばせながらおしゃべりしています。

☆悩み

1歳3ヶ月から公園に行きはじめました。最初はただ歩き回るだけでしたが、月齢が上がり公園で何をしようかと悩みました。100均でシャボン玉やボールを買ったりして一緒に遊びました。最近はサッカーのようにボールを蹴るのがブームですが、少しマンネリ気味で今度は何をしようかなと悩んでいます。



☆よく行く公園：「大通り公園」

1歳の頃はよく大通り公園に行っていました。

『自分でベビーカーを押して歩く事がブーム』

歩き始めた頃の息子は、関内駅から阪東橋駅まで続く真っ直ぐな道をひたすら押して歩いていました。春には桜が咲き、夏には暑さをしのげる木陰ができ、人通りも多くないのでのんびりお散歩ができる公園だと思います。

『階段ブーム』

ベビーカーブームが終わると次は階段ブームでした。その時には伊勢佐木長者町駅に繋がる公園内の階段を何往復もしていました。公園の関内駅側には芝生エリアがあったり、阪東橋駅側に少し遊具もあります。

そして3歳になった今、自転車の練習を始めたのでまたしばらく大通り公園に通うことになりそうです。



☆よく行く公園：「山下公園」

1歳で歩き始めた頃もちょうど春で、山下公園によく遊びに行っていました。歩き始めて、歩くこと自体が遊びのような時期でした。公園でも自然に触れつつ階段や坂道を往復したり、ひたすら歩いて遊んでいました。そこで、そんなに歩くのが楽しいなら…と、公園までベビーカーは使わずに歩いて行くようにしました。すると、でこぼこ道や看板などいろいろなことに興味津々。時に立ち止まって車を見たりと息子も満足そうでした。運動にもなるし、交通ルールを教える良い機会にもなるし、ベビーカー卒業もスムーズ。安全にさえ気をつければメリットがたくさんでした。

☆おすすめグッズ：「ヒップシート」

ヒップシートを使用していました。抱っこの際はこれに乗せて支えていけば楽ちん、下ろすときもスムーズ！歩行と抱っこを繰り返しても、お互いにストレスフリーです。



のんびりんこでは年5回「外であそぼう！」を実施しています。中区の子育て支援者さんがおすすめの遊び方や外遊びのヒントを教えてくださいます。遊具でまだ遊べなくてもできる事や外だからこぞできることなど盛り沢山♪初回は5月20日(水) @山吹公園です。

絵本のある窓辺「いってきまあす！」

子どもたちに人気の「くまくんの絵本シリーズ」の中の一冊を紹介します。

くまくんがおでかけをします。「どこに いこうかな？」
柵をくぐって、土の山をのりこえ、ベンチの橋をわたって、水たまりをじゃぶじゃぶ。
くまくんはとても楽しそう！高いところから降りられないときは、お父さんに助けられます。横断歩道も、お父さんと一緒に手をつないで渡れば大丈夫。そして、お母さんが待っているおうちへ帰ります。



さあ、みなさんもくまくんといっしょにおでかけしましょう。

(中図書館 春田さんより寄稿)

わたなべ しげお/ぶん
おおとも やすお/え
福音館書店

子育ての疑問 Q&A

☆みなと赤十字病院 小児科
磯崎先生に教えてもらいました。



Q: 子どもが訴える体調不良について、どの程度具合が悪いのかわからないことが多く、受診を躊躇することがあります。「子どもからのうまい聞き出し方」や「緊急性の判断の仕方(基準)、受診の目安」など教えてください。

A: 子どもの身体的な不調の訴えは、低年齢になればなるほど不確かなものになり、言語表現のできない乳幼児では言葉による訴えすらできません。また、身体的な不良でなくとも心身的な不機嫌や甘えの行動でも身体的な訴えをすることがあるので注意深い観察が必要です。

例えば「痛み」は本人にしか自覚できないものであり、ある論文では子どもの「腹痛」の訴えの原因として耳の疾患である急性中耳炎が3番目に多かったとするものすらあります。腹痛ではどこが痛いのか、具体的に指でさし、「ここ?」「ここ?」と再現性の確認を行います。痛いと言ってみたり痛くないと言ってみたりするようであれば、信頼性は低いものと推測します。一方で言葉での表現ができない乳児などでは、泣き止まない、泣き方が弱々しいなどの表現で身体的不良を訴えることがあり注意が必要です。



いずれにせよ、食事(哺乳)ができていないか、遊ぶことができていないか、すやすや眠れているか、笑顔が見えるか、など普段と変わらない様子であるのか、他方、保護者の視点で「いつもと違う」と感じる場合は何らかの疾患が潜んでいる可能性もあり受診をお勧めします。

ヘルスメイトからのお便り その30

各地から春の便りが聞こえることとなりました。ご家族で公園等に出かけ、ひと時を過ごすにもよい季節ですね。今回は、おやつやお弁当にもおすすめのメニューです。簡単に作れて、見た目もかわいいのでお子さんにも喜ばれるのでは?一緒に作っても楽しいですね。

<2種類のロールサンド>

【材料】2人分 (エネルギー 196kcal、食塩相当量 1.1g)

- A
- ・サンドイッチ用食パン…2枚
 - ・じゃがいも…中1/2個
 - ・にんじん…中1/10本
 - ・コーン(缶詰)…大さじ1
 - ・マヨネーズ…大さじ1/2
 - ・こしょう…少々
- B
- ・サンドイッチ用食パン…2枚
 - ・キャベツ…中1枚
 - ・にんじん…中1/10本弱
 - ・ウインナー…2本
 - ・サラダ油…小さじ1弱
 - ・塩・こしょう…各少々
 - ・ケチャップ…大さじ1/2

【作り方】

A ポテトサラダロール

- ①じゃがいも、にんじんは一口大に切り、ゆでて、軟らかくになったら、水気を切ってつぶす。あら熱をとって、コーン、マヨネーズを混ぜ、こしょうで味をととのえる。
- ②ラップの上にパンを置き、①のをせて巻く。ラップの両端をひねってとめる。

B ウインナーロール

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ウインナーを炒める。ウインナーを取り出し、同じフライパンで①を炒める。しんなりしたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ③パンにケチャップを薄くぬり、ラップの上に置く。炒めたキャベツ、にんじんを広げて、ウインナーを置いて巻く。ラップの両端をひねってとめる。

※お出かけランチの時は温度管理に気をつけて下さい。

【おすすめのポイント】

- *トマト、ブロッコリーなどの野菜を添えると、さらに栄養バランスが取れた1品になります。
- *具材はツナサラダや卵料理、常備菜、バナナ、ジャムなど、お家にある物を巻いて楽しんでください。



編集後記

♡サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママの協力で発行しています♡

1歳7ヶ月の息子は、電車が大好きです。近所で散歩をしても、関内駅から電車の音がすると興奮して指を差します。おもちゃの電車で遊ぶと顔を床につけて、より近くで電車を見ている。男の子らしくてかわいいなと思います。(ボランティア記者:ひよこ)

今回でボランティア記者を卒業することになりました。みんなで楽しくおしゃべりしながら記事を決めたり取材に行ったりと、貴重な時間を過ごす事ができました。2年8ヶ月間ありがとうございました(^-^)(ボランティア記者:なお)

この春で3歳になる息子。最近の口癖は「〇〇ちゃんもう3歳だから」。やる気がみなぎっており、日々目まぐるしい成長を見せています。いよいよ誕生日を迎える今月。少しでも長く「3歳効果」が続くよう切に願っています、笑。(ボランティア記者:さんご)