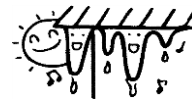


# つどいの広場通信

子育て情報 No.51 令和 2年2月1日発行

- サングリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- もちづき保育園内(さくらんぼ広場) TEL54-8387
- うすだ健康館2階 TEL81-1150
- イオンモール佐久平(2階フードコート隣)わくわくランドU-6

寒い日が続きます。「北風と太陽」のお話のように、おひさまの力が欲しいです。おひさまが照らしてくれる暖かさに体も心もポカポカです。日中の暖かい時間は、ひだまりで過ごすのもいいですね。佐久地方は晴天率がいいとされています。暖房費の節約もでき嬉しいですね。

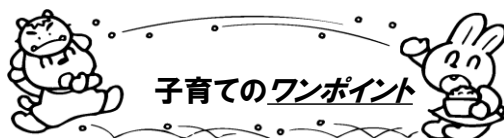


## 育児講座「ドクターの出前講座」より ～冬に多い子どもの病気～

冬に多い子どもの病気:RSウイルス・インフルエンザ・溶連菌感染症・ロタウイルス・B型肝炎と子どもの眠りと健康についてスライドと資料を見ながら、症状や対処療法を分かりやすくお話しいただきました。これからは流行が予想されるインフルエンザはマスク着用とうがい手洗いを頑張ってやるのが最大の予防です。マスク着用は手でウイルスを触っても口の周りに触れないため経口感染を防げること、口の周りの湿度が保たれるのでいいです。

3歳くらいの睡眠習慣が、その後においても引き続くトラッキング現象が認められるということで、就寝時間が遅い人ほど生活習慣が乱れ、中学生では成績にも影響を及ぼすようです。3歳までの基本的な生活習慣の確率がとても大事です。

個々の質問にも時間いっぱい丁寧に答えていただき、参加者からは「お医者さんに直接お聞きでき、とてもためになりました。」などの感想が寄せられました。



今回は、つどいの広場通信No.48・49に続き、着脱について取り上げてみました。

## ～ひとりでできるかな?～

2歳近くになると、自我の芽生えとともに自分で何でもやりたがるようになります。うまくいかないとかんしゃくを起こしたり、時間はかかりますが、自分で着やすい衣服を用意したり、子どもの意欲を認めながら根気よく見守り、達成感を持たせ、できた時は一緒に喜んで自信をつけてあげましょう。

子どもに分かりやすい声かけもポイントです。たとえば「ズボンのトンネルあるかな?」「靴下は仲良しで2つ並んでいるかな?」「ボタンをつまんで穴のトンネルからこんにちは!」など、遊び感覚で楽しみながら身に付けていきましょう。絵本の中にも自分でできた喜びが伝わるものがあります。うまく利用してみてください。

### <発達の日安>

2歳の頃・・・衣服の着脱をひとりでしたがる。靴下をはく。靴下をぬぐ。

3歳の頃・・・ボタンを外す、かける。パンツをぬいで用をたす。

4歳の頃・・・簡単な衣類をひとりで着る。

5歳の頃・・・大体ひとりで衣類の着脱をする。



### <手指の発達を促してあげることも>

☆つかむ・離す・拾う・投げる・引っ張るなど、手を使った行為をたっぷりさせましょう。

同時に「かたい」「やわらかい」「あたたかい」「冷たい」「つるつるする」「ざらざらする」など、物のいろいろな感触も楽しませましょう。

### <絵本紹介>

❖「めのまどあけろ」 ぶん谷川俊太郎 福音館書店

❖「はけたよはけた」 ぶん神沢利子 偕成社

❖「おててがでたよ」 ぶん林明子 福音館書店

❖「あかちゃんのあそびえほんシリーズ」等

## つどいの広場開催日



サングリモ中込	(月・火・水・金・土開催・祝日除く)	佐久市中込1-19-2 サングリモ中込2階
子育てコーディネーター	は月・火・水・金・土・日曜日の10時～15時(日曜日は相談のみ)にいます。	
あさしな保育園内	(月・水・金開催・祝日除く)	佐久市御馬寄715-1
もちづき保育園内	(月・火・水・木開催・祝日除く)	佐久市協和7430-1
わくわくランドU-6	(月・火・水開催・祝日除く)	イオンモール佐久平2階フードコート隣
うすだつどいの広場	(月・水・木・金開催・祝日除く)	佐久市臼田2157-1 うすだ健康館2階

※各つどいの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

## 3月の子育て情報 育児講座



### ☆つどいの広場

お楽しみ会 今年度最後の育児講座はお楽しみ会です。

3月	2日(月)	わ	わくわくU-6
3月	3日(火)	サ	サングリモつどいの広場
3月	5日(木)	う	うすだつどいの広場
3月	6日(金)	あ	あさしな保育園内つどいの広場
3月	10日(火)	も	もちづき保育園内つどいの広場

講師: ぽっけお話の会

講師: 子育て支援課



### ☆子育てサロン

各児童館3月のサロンは1回の開催で今年度は終わりになります。  
お楽しみ会を予定していますので楽しみにお出かけください。  
児童館は小学校が春休みの間は、午前中開放の利用はできません。



### 【3月】

日	月	火	水	木	金	土
1 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	2 ①わ お楽しみ会	3 ②サ お楽しみ会	4	5 ③う お楽しみ会	6 ④あ お楽しみ会	7
8	9	10 ⑤も お楽しみ会	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31			※育児講座の詳細について、佐久市のホームページに掲載されています。	

- \* 各育児講座は10時30分開催です。早目にお出かけください。
- \* 午前中開放の児童館は、佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館が利用できます。  
利用時間は10時～正午です。親子で自由に遊んでください。小学校が春休み期間は利用できません。





