



にこにご通信

子育て情報 No. 10 令和2年6月25日発行

色とりどりのアジサイが雨の庭に彩を添えています。アジサイの色は七色。あなたの色は何色？一緒じゃないからすてきですね。

コロナ感染者数が毎日気になり、増減に一喜一憂する毎日です。感染を防止するための行動を自ら考え、実践できるよう「新しい生活様式」が推進されています。*3つの基本（マスク着用・人との距離の確保・手洗い）*3密の回避*毎日の健康チェックなど。信州版「新たな日常のすすめ」を実践しながら、7月1日からいよいよつどいの広場と子育てサロンが再開します！皆さんのお越しをお待ちしています。（詳しいことは市のホームページをご覧ください）

お家で過ごされているお母さん、お父さんに少しでも育児のお役に立てればと、この通信を1週間に1回、発行してきました。再開とともにこの通信も最終回を迎えました。読んでいただいた方ありがとうございました。代わってつどいの広場通信が発行されます。



赤ちゃんの夜泣きで困っていませんか？

子どもの夜泣きは大人もつらいけど、子どもがなぜ泣いているのかを、くみ取ってあげることが大切です。

夜泣きが、性格的なものなのか、それとも、からだの不調によるものなのか見極めて。

からだの不調による夜泣きの場合は、以下のポイントを。

- 鼻水は出ていないか。
- 耳を痛そうにしていないか、中耳炎ではないかどうか。
- おなかを痛そうにしていないか。便通があったかどうか。寝冷えをしてないか。
- 手足は冷えていないかどうか。



これからの季節冷房を使ったり、汗をかいた後体が冷えたりします。大人も、こどもも知らずうちにからだ冷えて体調が崩れて不調にも、そんな時は、体内を温めて血行を良くしてみましょう。

また、家庭の雰囲気もあたたかく。精神と肉体は切り離せないなので、何事もよくよせず、前向きに。でしようか。

からだを温める飲み物・・・お湯+蜂蜜+すりおろししょうが（大人のみ）

※ 足湯もおすすめ。

※ 寝室はできるだけ暗くすることをおすすめ。（明かりが漏れている場合があります。）

おかあさんが、夜中にあかちゃんの泣き声に敏感なのは、出産に伴うホルモンバランスの影響で、睡眠が浅くなっているから。これは、あかちゃんの命を守るための、体のしくみです。隣で気づかずに寝ている夫にイラッつかないで！つらいときは、夫を起こして「してほしいこと」を伝えてみましょう。



わらべうたあそび

♪ ぽっつん ぽつぽつ

ぽっつん ぽつぽつ あめがふる

ぽっつん ぽつぽつ あめがふる
ざー——と あめがふる



《 あそびかた 》

大人の手に、乳児の片手をのせ
もう一方の人差し指で、そっと
リズムカルにポツツンをたたく。
さいごに、大人の五本の指で、
ザー（こちょこちょ）をする



サングリモ中込つどの広場で子育て何でも相談室を実施しています。10時～13時（木曜・祝日を除く・7月からは15時まで）子育てコーディネーターが子育てに関する様々な支援を行います。悩みなど一人で抱えないでお気軽に相談してください。電話にてお受けします。Tel 63-3794



ひとりでつらい
思いを抱え込んで
いませんか？
どんなことでも
話してください



育児講座「歯のはなし」より
歯が生えてきたら歯磨きを始めましょう

- ・歯ブラシはナイロン製を選びましょう。
シリコン製は汚れが落ちにくいです。
- ・仕上げ磨き用歯ブラシを使うとおかあさんが磨きやすいです。
毛先が開いたらこまめに交換しましょう。
- ・上の歯の裏側は寝かせ磨きをすると、よく磨けます。
歯磨きは嫌がって当たり前ですので、
機嫌のよい時に口の周りを刺激してあげるようにし
赤ちゃんが口の中をさわられることに慣れるようにしていきましょう。
- ・「これから、はみがきするよ～」と声掛けしてから始めましょう。



「リャンバンス」レシピ(一人分) 子どもに人気のおかずにもなるサラダ

材料	分量 g	作り方
卵	15 g	① 卵はいり卵にする。
春雨	15 g	② 春雨はもどして食べよい長さに切る。
ハム	10 g	③ ハムは千切りにする。
きゅうり	20 g	④ きゅうり、キャベツは千切りにし、塩をふっておく。
キャベツ	10 g	⑤ 調味料と合わせ①～④を混ぜ合わせる。
塩	0.2 g	
砂糖	4 g	
酢	3 cc	
ごま油	1 g	
しょうゆ	7 cc	
ごま	1 g	

※佐久市公私立保育園給食献立より

絵本の紹介

『いないいないばあ』 松谷みよこ/文 瀬川康男/絵

『ぎゅっ』 ジェズ・オールバラ/作・絵

『あっちゃんあがつく たべものあいうえお』 みねよう/原文 さいとうしのぶ/作

『ぐるんぱのようちえん』 西内ミナミ/文 堀内誠一/絵

『もこもこもこ』 谷川俊太郎/作 元永定正/絵

『まり』 谷川俊太郎/文 広瀬弦/絵

『ぼぱーぺぽびぱっぷ』 おかざきけんじろう/絵 谷川俊太郎/文

『しろくまちゃんのほっとけーき』 わかやまけん/作

『ぴょーん』 まつおかたつひで/作・絵

『ぐりとぐら』 なかがわりえこ/作 おおむらゆりこ/絵

『はらべこあおむし』 エリック・カール/作 もりひさし/訳

