

令和5年 冬号



有田川町子育て支援センター

こども総合センター内 (旧きび中央保育所)

有田川町下津野 245-1

☎ 52-5474 (FAX 兼用)

090-7966-1697

寒い冬がやってきました。子どもが体調を崩しやすいこの季節、冬を快適に過ごすポイントを紹介します。



### 冬の生活ポイント

- 冬でも水分補給を欠かさずに… ウイルスを体に取り込まないためにも、水分補給を!
- よく体を動かして遊ぼう… 血流がよくなり、体温が上昇して免疫力アップ!
- お腹を冷やさないようにしよう… お腹は内臓が集まっている大切なところ、冷やさないように!
- 着るもので体温調節を… 厚着をさせると、かえって風邪をひきやすいので、薄着で過ごそう!
- 早寝早起きの睡眠を… 規則正しい睡眠は、病気への抵抗力や免疫力アップ!

### 体を温める食材

1. 土の中で育つもの(人参・ごぼう・ショウガなど)
2. 寒い季節や寒い地方で採れるもの(れんこん・大根など)
3. 黒色や暖色のもの(みそ汁などの発酵食品)

※寒い時期に採れる食材は体を温めてくれる食べ物が多いので、積極的に摂りましょう。

#### 【調理のポイント】

- ・野菜は生で食べるより、お鍋や具たっぷりの味噌汁スープ・煮物にして食べましょう。

### 寝かしつけに「ねんねルーチン」

【例】お風呂→保湿→肌と肌の触れ合い→授乳→絵本→「大好きだよ」と伝えるなど  
同じ行動・順番で入眠儀式

○各家庭にあったルーチンを・・・

「ねんねルーチン」をすると⇒

赤ちゃんが眠りやすくなる

それでも眠れない日もある⇒眠れないことを受け入れ  
悩み過ぎない事が大事

### 支援センターではお母さんをサポートするおはなし会を行っています

- ・R2年4月～R3年3月生まれのおともだち集まれ!
- ・R3年4月～R4年3月生まれのおともだち集まれ!

では、保護者同士の交流が深まり楽しい会となりました。他にもこんな話をしたいなど、ご意見を頂き有意義な時間を

作っていきたくと思っています。

ぜひ参加してください。



### 子育てママに贈るメッセージ

- ◎『おかあさんが幸せなら、それだけで子どもは幸せ』
- ◎どんなにいい環境や教育よりも お母さんが笑っている方が 子どもは心強い “頑張りすぎないように…”

◎毎日👉子育てを頑張っているお母さん

『本当に本当にありがとう』

・みんな大切な存在 支援センターでほっと一息してみませんか

### 手伝いあそび 親子で楽しくおうちもピカピカ (親子で楽しみながら大掃除しませんか)

材料 新聞紙、水

作り方 新聞紙をちぎり、たれないくらいの水で湿らせる

遊び方 ちぎった新聞紙で窓を磨きます。新聞紙のインクの活用で驚くほど窓がピカピカになります。競争したり、音楽に合わせて磨くなど工夫すると楽しいですよ。

