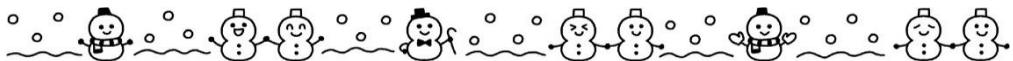




子育て支援コーディネーター通信



暦のうえでは、もうすぐ立春です。冬至の頃に比べるとずいぶん日が長くなっています。少しずつ暖かくなってほしいものです。子どもは、気温の変化や日照時間に敏感で、季節によって生活リズムが変わることもあります。日常を振り返って生活環境を見直してみましょう。



2月3日は節分！



節分は、季節の分かれ目の意味で立春の前のことになっています。

豆まきは、炒った大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、今までの邪気を払い、元気に過ごせるようにします。

落花生をまくご家庭もありますね。

小さいお子さんのいる家庭は新聞紙やチラシなど丸めて「鬼はそと」「福はうち」と大きな掛け声で、一緒に豆まきごっこをするのも楽しいですよ。

※豆の取り扱いについては、子どもの窒息や誤嚥の恐れがあるので硬い豆は5歳以下の子には食べさせないでくださいというお知らせが、以前消費者庁から出ていました。充分気をつけてください。

『パパ応援ハンドブック』や『孫育て応援ハンドブック』をご存じですか？

各支援センターや子育てひろばに子育て応援ハンドブックの他に『孫育て応援ハンドブック』や『パパ応援ハンドブック』を置かせていただいております。

祖父母の方やパパに向けた
子育てに関する様々な
情報を載せていますの
で、ご活用いただければ
と思います。



生活リズムを整えてみてはいかがでしょう！

春から入園、入学のご家庭もあるかと思います。今から少しずつ生活のリズムを見直してみてはいかがでしょうか？

寒いけれど早寝、早起きをしてみましょう。夜は遅くとも午後9時には寝かせましょう。朝は午前7時までに(遅く寝ても)起こしましょう。お昼寝は3時30分までには起こしましょう。

朝ごはんは、活動のエネルギーと脳のエネルギーになるので食べられるようにしましょう。

遊びは寒くても外に出て少しでも外気に触れると皮膚は鍛えられ、冷たい空気を吸うことで肺や気管支が強くなり、風邪をひきにくくなります。子どもにとって遊びの一つ一つが大切な経験になっていきます。短時間で良いの外気に触れてみてはどうでしょうか。

