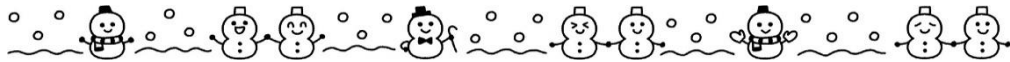




# 子育て支援コーディネーター通信



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きました。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日になっています。

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。

## 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が、今から少しずつ生活のリズムを見直してみてもいかがでしょうか？

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、冷たい空気を吸う事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。短時間で良いので外気に触れてみてはどうでしょうか。

## 『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。



\* ♪ \* ♪ \* ♪ \* ♪ \* ♪ \*  
 \* \* \* \* \*  
 ♪ 来年4月から入園の方は、そろそろ準備が始まる頃でしょうか。困ったことや聞いてみたいことがありましたら、\*  
 \* コーディネーターに声をおかけください。\*  
 ♪ \*  
 ♪ 問合せ…子育て支援コーディネーター  
 \* ☎0268-75-2416 \*  
 \* \* \* \* \*  
 ♪ \* ♪ \* ♪ \* ♪ \* ♪ \*  
 \* \* \* \* \*

