



だてのたより

増刊 秋冬号

さつま町子育て
支援センタークオア
TEL 0996-53-0335

暑い夏をのりこえた心と体は
これからの季節でもいろいろな
遊びに挑戦していく
力となるでしょう。
そして秋の深まりや
冬への移りかわりを親
子で楽しみましょう。



AI化の今だからこそ砂遊びを！

砂遊びは年齢や人数、性別などに関係なく誰もが楽しめる遊びです。一体、砂遊びの何がそんなに子どもたちの心をひきつけるのでしょうか。

実は、幼い子どもたちの成長にとって砂遊びはとても大事な役割を果たしています。また、子どもの遊びや学びがどんどんデジタル化されていく今日の社会において、その対極として砂や土といった身近な自然素材に直接関わることが、いま大変重要であるとも考えられます。

七、八カ月を過ぎた乳児は、屋外への興味をどんどん広げていきます。大人の手の平からサラサラとこぼれていく砂の動きや、持ち上げられた容器の下から手品のように現れる同形の砂の塊には、目を見開き、思わず手を伸ばしてつかもうとします。砂場ではよく見ることのできる光景です。これは物をよく見る力と手を伸ばしたくなる運動する力が働いています。

一歳前後、いよいよ両足で立ち上がる、いわゆる「直立二足歩行」が始まります。最初のうちは砂場にすぐにお尻をつきなから、徐々にしっかりと踏みしめて歩くようになり、やがては砂山を登ったり下ったりもできるようになります。まさに子どもたちは、筋力や関節の調整とバランス感覚を知らず知らずのうちに砂場で養われているのです。しっかりとした足腰と上半身をもち、人間らしい姿勢を保つことができるようになるのは、幼少期の大切な課題でもあります。「砂遊び」というと、いかにも砂で何かを作ったりして遊んでいる様子をイメージしますが、でも実は子どもたちが砂の様子を五感で感じたり、ただ歩いたりしているだけでも、それは十分「砂遊び」なのです。様々な感覚を通して砂と出会い、「なんだか面白そうだな」と感じるのとがすでに砂遊びの始まりです。



大人と子どもの優先順位

子育ての中では、「早くしなさい」「片付けなさい」「お風呂に

入りなさい」と、つい〇〇しなさいという言葉が多くなることあります。それは、大人と子どもでは、生活の中の優先順位が違っているからなのです。

大人は、時間に間に合うこと、安全に過ごすこと、次の予定に進むことを考えて行動する一方、子どもは、まだ遊びたい！自分

でやりたいという気持ちが何より優先される行動となります。そのため、大人から見ると、急いでほしい場面でも、子どもにとってはまだ終わっていない大事な時間なのです。

そこで大人が一方的に指示や命令的ことばがけをする、子どもは満足しきれない気持ちのままでは行動することが育ちにくくなります。子どもは試したり、失敗したりしながら学んでいく経験が大事です。

子どものしたいことを認めた上で「こうしたいんだね」と気持ちを受け止めることばをかけ、「あと一回したら帰ろうか」と、親の思いも伝えながら、行動を促してみよう。

子どもの思いに目を向けると、関わり方や声かけも変わってくるでしょう。

子どもの便秘

子どもが三日以上うんちが出ていない、排便をする時に痛がる等の症状がある場合は便秘と考えてよいでしょう。



便秘が解消できるような次のことをためてみましょう。

①水分をとりましょう

水分をとると腸が刺激され、活発に動きます。

②生活リズムをととのえましょう

早寝早起きは便秘解消の近道です。

③朝ごはんを食べましょう

食事はなるべく同じ時間にとるようにし、バランスのよい朝食をとる習慣を身につけましょう。

④朝のトイレはゆっくり座りましょう

毎朝、子どもがゆっくりトイレに座るという習慣をつけることは大切です。

⑤日中はからだを動かして遊びましょう

からだを動かして遊ぶことは運動となり、うんちを押し出す筋力がつきます。

⑥入浴タイムはマッサージをしましょう

湯船の中は、絶好のマッサージ場所です。お勧めは、おなかに「の」の字を書くマッサージです。

子どものうんちが出なくても、必要以上に心配な表情は禁物です。それを見た子どもは一層うんちが出ないことを意識してしまいがち。うんちが出ないことも受け入れて普段通り接しましょう。

まずは、できることから始め、一気に便秘解消とはいかなくても、ゆっくりと焦らずに取り組んでいきましょう。

この場所とはくに注意

大人と目線が違う子どもは、大

人が思ってもいないところに興味を持ちます。次の四つには、事故の報告が多く、とくに注意が必要です。

①キッチン

ガスコンロのスィッチや包丁、食器、冷蔵庫、食器用洗剤など、キッチンには危険がいっぱいです。キッチンの入り口にかぎ付きの柵をして、中に入れないようにしましょう。また、子どもの手の届く扉には開かないように扉をとめるいたずら防止グッズをつけましょう。



②引き出し

手先が器用になってくると、しっかりと閉めた引き出しでも上手に開けられるようになります。手の届く高さの引き出しには、割れるおそれのあるもの、とがったものなどを入れないようにしましょう。

③扉

手で押すと閉まることがわかると、子どもは、扉を閉める遊びを始めることがあります。閉めるときに指をはさんだり、蝶つがい側のすき間に指をはさんだりすると、それがありません。扉は子どもが開け閉めできないように必ず閉めておくようにしましょう。

④コンセントの穴

床に近い位置にあるコンセントの穴は、子どもが金属品をさし込むと、感電のおそれがあります。コンセントカバーなどの危険防止グッズをさし込んで予防しましょう。

その他にも洗面所、浴室、トイレ、寝室、リビングなど、家の中の危険を予防してけがや事故を防ぐように気をつけましょう。

離乳食は楽しく

離乳食は、スプーンに慣れ、上手に飲み込んだり、咀嚼したり、さまざまな味を知ったりするという大切な意味があります。

また、食事の時間を通して、赤ちゃんが食べる楽しさを知り、一緒に過ごす人との信頼感を育てる時間でもあります。

離乳食を進めるうえで一番大切なことは、離乳食を食べさせてくれる人の笑顔です。まずはリラックスし、赤ちゃんが食べ物のやり取りを通して楽しい時間を過ごし、良い関係を築けるよう心がけましょう。

器やスプーンの上の離乳食を見せながら、「まんまだよ。おいしそうでしょう」「もぐもぐして食べられるかな」「お口に入れてくれたら「おいしいねえ」と語りかけ、食べる楽しさを伝えていきましよう。

もし、離乳食をベーツと出してしまったら、あごについたものをきれいにふき、「出しちゃったね」「じゃあ、また今度ね」と、赤ちゃんの様子を見ながら、赤ちゃんに合わせた無理のない食事を進めましよう。



わくわくクッキング おさつドーナツ

材料(1人分)

- ホットケーキミックス…16g ○絹ごし豆腐 ……16g
○さつま芋ペースト…11g ○黒ごま ……少々
○揚げ油 ……適量 ○グラニュー糖…お好みで

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、絹ごし豆腐、さつま芋ペースト、黒ごまを入れ、よく混ぜる。
- ②手に油をつけ丸め、160℃の揚げ油で揚げる。
- ③好みでグラニュー糖をまぶす。

こそだて Q & A



Q 甘えん坊で、なんでも「やって」と言っています。私もついついやってしまっています。これから小学生になるに向けてどうすればいいでしょう。
(五歳児)

A 小学校に入ると身のまわりのことも時間の管理も自分でしなくてはなりません。いまのうちに、自分で考えておこなうのは楽しいと感じられるように変えていきましよう。

子どもの自立心を育てるには、親は手を出さず、子どもが落ち着いて取り組めるように見守ることが必要です。

手伝ってあげたい気持ちをぐっと我慢して、子どもが試行錯誤したり、努力したりしている時には見守りましよう。

子どもができない時に「わからない」「手伝って」と発言することも大切なことです。その時は手を貸しても、全部やってあげるのではなく、最後は自分でできたという気持ちをもてるようにしましよう。

急に「小学生になるから」と過度な期待を言葉にすると、プレッシャーに思う子どももいるようです。子どもの思いを受け止め、少しずつ小学校への期待する思いがでてくるようにしましょう。

Q 絵本のページをすぐにめくって読ませてくれません。どうしたらいいのでしょうか。
(二歳四カ月)

A 今は自分でページをめくることが楽しくて仕方がないのでましよう。

親が子どもがめくったページの絵に合わせて言葉を添えていきましよう。そのうち、親の言っている言葉と絵が一致してくると、ママ(パパ)の言葉を聞いてみよう」と待つことができるようになるかもしれまません。

子どものペースで絵本を読み進めていると、あまりに高速で笑ってしまします。親も子どもと一緒に絵本を見て楽しましよう。



Q 叱っても笑ってばかりいる子どもに、どう伝えたらいいですか。
(二歳児)

A 子どもは、叱っている大人の表情を見て笑うことがあります。

また、なぜ叱られたのか、どうしてよいかわからず、不安や緊張からも笑うこともあります。

もし、お母さんがしてほしくないことを子どもがしてしまった時には、「お母さんは、困ったなあ」と、困った事の内容を簡単な言葉と困った表情で、伝えましよう。

子どものしていることが危険を伴う場合、親は真剣な表情で、短く、わかりやすい言葉で教えるようにしましよう。



Q 食べ残しがあっても気にしないのでそのまま片付けていいですか。
(四歳児)

A 食べ物が豊富にありすぎて「もったいない」ということが消えつつありますが、子どもにとっては言葉をかけることは大事です。

さりげなく、残しているものを「○○が残っているね。もう食べないの? 片付けしていいのかな?」と聞いてもいいでましよう。

成長するに従って、言葉かけは異なってきましたが、楽しい食事になるように話しかけてあげましよう。



わらべうた 「どてかぼちゃ」



+ プラスワン +

① おらうちの どてかぼちゃ ひにやけて くわれな い
向かい合わせで子どもを膝に乗せたり、座ったりして両手を持って、うたに合わせて揺らす。

② うたが終わったら、子どもをぎゅっと抱きしめる。

子どもと目を合わせながら、ゆったりとしたテンポで歌いましよう。

子どもと向かい合って座り、ボールをかぼちゃに見立てて間に置いて、ゆらゆら揺らしたり転がしても楽しいです。