



1月



おひさまっうしん



冬の寒さが一段と厳しくなりました。感染症などに気を付けながら、たくさん体を動かして元気に過ごして行きたいですね。かるたやこま回しなどの伝承遊びも楽しみたいと思っています。



コラム ほっこりひとこと

眠るということ 児童発達支援管理責任者 神藤

【睡眠】は健康にとってとても大切な身体の調節機能になっています。眠ることで1日の体の細胞が修復され、記憶等の調整が行われると言われていています。睡眠不足のツケは必ずやってきます。それが我が子の心身の成長の発達初期となれば他人事ではありません。この乳幼児期の睡眠に関わる相談の結果、寝不足状態で着替え、朝食、登園のルーティーンがずれて残念な一日のスタートになることでした。睡眠不足と何かしらの病やストレス等の症状を抱えた睡眠障害では対応、対処が違います。早めにかかりつけの小児科医に相談することをおすすめします。今も昔も子どもに変わりはなく、変わったのは子どもを取り巻く環境です。各々の家庭の事情もあることと思いますが、出来る事ならば、自然な睡眠に至るよう生活習慣や環境を整え、お子様が寝る際の少しの時間に絵本の読み聞かせや子守唄等、家庭独自の質の良い睡眠への誘いをお願いいたします。テレビや携帯、YouTube等に囲まれている時代だからこそ愛されているという安心感で1日が終わり、眠りにつく幸せを。

これぞ無償の愛！



「おひさま」では皆様の困りごとのご相談を随時お受けしております。ご相談内容によっては後日相談日を設けさせていただきます。どんな些細な事でも構いません。ご遠慮なくお声がけ下さい。もちろんお電話でも！「おひさま」の担当を呼び出してください。

04-7144-1647



QRコードから簡単にメールを送れます



絵本のすすめ

絵本は自分のペースで自由に楽しめるものです。子どもの好きなことや得意なことに注目し、とっておきの絵本を見つけてくださいね。今回は文字の形や色が視覚的に楽しい絵本を紹介します！

『ばけばけばけばけ ばけたくん』



偏食はわがままなの？ ぱーと④  
みなさん、冬至の七種って知っていますか？ たくさんの「ん＝運」を呼び込めるという言葉の響きから、食べられてきたものです。苦手なお子さんも多いと思いますが、根菜には健康を願う思いも込められています。家族全員でチャレンジしてみてくださいね。



おいしいレシピ

●かぼちゃのチーズ焼き● (2~3人分)

材料

- かぼちゃ 1/4個
- ケチャップ 大さじ3
- とろけるチーズ 40g



作り方

かぼちゃを7~8mmに切りお皿に並べる。ケチャップをぬり、とろけるチーズをかけてかぼちゃが柔らかくなるまで5~8分くらいレンジする。(ラップはいりません) かぼちゃに火が通っているか竹串等で確認。チーズの焼け具合はお好みでどうぞ！！