



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

# すまいる 2月号

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オパールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）

「節分」は、季節の分け目のこと。春夏秋冬にあります。が、「立春」の前日に当たる春の節分は、大みそかのような意味を持つ特別なものでした。豆まきの習慣も、悪いことを追い払って新年を迎える行事に由来するそうです。

子どもたちに、悪いことが近づきませんように。ますます元気に過ごせますように。

「鬼は外！福は内！」



## 「おたのしみ会」2月1日(金)

時間：10：30～11：00

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：「人形劇サークルにこにこ」による人形劇（ももたろう）他

対象：就学前のお子さんとその保護者  
（予約不要）

## 「2月生まれのお誕生カード作り」

4日(月) 5日(火) 6日(水)

時間：9：30～10：30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：誕生カード作り

対象：2月生まれのお友だち（予約不要）

# 今月の予定

## 「子育て講演会」2月21日(木)

時間：10：30～11：30

場所：子育て応援センターしわっせ  
学童ルーム

講演：「はらっぱ遊びのすすめ」

講師：澤口たまみさん

対象：就学前のお子さんがいらっしゃる  
保護者の方  
（予約不要）

## 「ようこそしわっせへ」2月25日

時間：10：00～11：30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：虹の保育園支援センターのあおぞら  
広場をしわっせで開催！

「そよかぜクラブ」による人形劇他  
対象：就学前のお子さんとその保護者  
（予約不要）

# 子どもの元気のもと

## 食べる

### 楽しく

- ★「おいしいね」「きれいだね」と声をかけながら。
  - ★「じょうずに食べたね」「〇〇が食べられたね」とほめながら。
- 食べること=楽しいと感じられると、食事への興味が高まり、多くのものが食べられるようになります。



### バランスよく

- ★白（ごはん・めん類、豆製品、いも類など）
  - ★緑（青菜や緑の野菜）
  - ★赤（野菜、肉・魚など）
  - ★黄（淡色野菜、果物、卵など）
  - ★黒（のり、ひじきなど海藻）
- の5色を意識して。



## 遊ぶ

### からだを使って、大きく

- ★歩く
  - ★走る
  - ★登る
  - ★転がる
- など、お家の人も一緒に遊んでね！！
- からだを動かして、めいっぱい遊ぶことで、食欲が高まり、夜もぐっすり眠れます。



### 指先を使って、細やかに

- ★つみき
  - ★折り紙、紙遊び
  - ★あやとり
  - ★お絵かき など
- 指先を使うことで、視力や脳の発達をうながします。



## 寝る

### 理想的な睡眠時間

- ★11時間～12時間必要と言われています。
- 夜8～9時頃寝て
- 朝6～7時頃起きる
- +
- 1～2時間のお昼寝

眠っている間に、成長ホルモンがたくさん出て、からだの発達をうながし、免疫力を高めます。

### 寝つきやすい環境づくり

- ★寝る直前のテレビ、ゲームは×
- ★部屋はできるだけ暗くして
- ★光は脳を刺激して、寝つきにくくします。質の良い眠りをもたらす脳内物質（メラトニン）は、暗くなると、たくさん出ます。



## インフルエンザの症状と予防

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。

早めの受診を！

### 症状

激しい咳

突然の高熱  
40℃前後

鼻水

頭痛

のどの痛み

関節痛  
筋肉痛

### 予防のために

- ・なるべく人込みを避ける
- ・部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- ・十分な睡眠、休養をとる
- ・バランスのよい食事、十分な水分補給を

## 育児相談

毎週月曜日～土曜日 9:00～16:00

電話相談・来所相談どちらでもかまいません。子育てに関する不安や悩み、小さなことでも気軽にお話ください。