



子育てコンシェルジュだより



平成31年3月(第6号)

桃や梅の花がきれいに咲いています。春の訪れを感じると、お子さんとどこかに出掛けたいですね。ベビーカーで家の近くを散歩したり、公園や支援センター・児童館などに遊びに出掛けたりして、親子で楽しいひと時を過ごせば心も体もポッカポカですね。夜もぐっすり眠ってくれることでしょう。お昼寝や、夜、寝る前に絵本の読み聞かせをしているママやパパもいると思います。今回は絵本の楽しみ方について少しお話ししたいと思います。

絵本の魅力は大人に読んでもらいながら、いろいろな世界を知り・感じ・イメージすることです。

<p>0歳児</p> <p>・人と関わりが芽生える4ヶ月頃からスタートできます。子どもを抱っこして、ゆっくり語りかけるように読みましょう。子どもは絵を見ずに、下や横を向いたりしますが、耳ではじっと大人の声を聞いています。</p>	<p>1歳児</p> <p>・絵本の中に知っている言葉や絵が出てくると絵本の中を指差すように成ります。「それ、知ってる」と伝えたいのです。「あっ、あっ」と指差す時は、途中で「本当だね、子犬だね」などと、ものと言葉が一致するように返していきましょう。</p>	<p>2歳児</p> <p>絵本は「友だちとイメージを共有する楽しい世界を作り出すもの」になります。子どもは「悲しそう」「おいしそう」など主人公の表情や言葉から感じていることを言葉にします。絵をゆっくり見せてあげましょう。</p>	<p>3歳児</p> <p>・ごっこ遊びが始まり、お母さんに成りきって遊ぶなど、想像遊びができるようになります。あまり語りかけずに子どもが物語の世界を十分、楽しめるようにしましょう。</p>
---	---	--	--

島田市内には、読み聞かせグループが多数あります。お近くの図書館や公民館などでは定期的に絵本の読み聞かせやわらべうた、パネルシアターなどを使ったお話会を開催しています。是非、遊びに出掛けてみるのも楽しいですね。

暖かくなったと思うと寒くなったり…体調を崩すしやすい時期です。体調に応じて食事工夫していきたいですね。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・憂気



発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

お気軽に声をかけてください。

子育て応援課
子育てコンシェルジュ
河野・中山

☎ 36-7253



【しまいく】にお友達登録してね。

