

子育てのワンポイント

丈夫な身体を作ろう！

このところ、急に朝晩冷え込んできました。そのため、着せるものによって相談してくるお母さん方も増えてきました。朝のうち冷え込みますが、お昼頃になると気温も上がります。着すぎには気をつけましょう。ベストや薄手の上着で調節できるといいですね。

そもそも薄着はなんのため？

「薄着」は「健康なからだ作りのための一つ」と考えています。子どもの健康なからだ作りのために、薄着、外遊び、散歩、体操などが行なわれています。また、「薄着」＝「動きやすい」ことも重要なポイントです。少しぐらい寒くても、からだを動かせば、からだは温まります。外で遊べる年齢のお子さんであれば、公園などの戸外で体をたくさん動かし元気に遊んでもらいたいですね。

薄着にすると、どうして健康なからだを作られる？

薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応がより高まっていくのです。皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮、拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが素早く行なわれるようになっていきます。こうして自律神経がバランス良く発達していくのです。自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっていきます。免疫力が強くなることで「病気になるにくい健康なからだ」になっていくというわけです。



実際に着せる服の枚数について

目安は「大人より 1枚少なく」と言われて、その日の天候、気温、湿度の状況、そして子どもの健康状態、生活や遊びの状況を観察しながら、子どもが元気に動き回っているようなら、それ以上着せる必要はありません。もちろん、子どもによって個人差を考慮しなくてははいけません。

無理は禁物ですが、つねに頭の片隅に「薄着を心がけよう」と気に留めておいて頂ければと思います。

今月の絵本

どんぐりないよ

間部香代／作・ひろかわさえこ／絵 鈴木出版

おたすけこびと

なかがわちひろ／文・ヨコセ・ジュンジ／絵 徳間書店



12月の予定

- ☆ 6日(金) クリスマス飾りづくり
 - ☆ 19日(木) リトミック&クリスマス会
- 予約はそれぞれ一ヶ月前から受け付けています。
変更になる場合がありますので、詳細は電話などで確認してください。



今月のわらべうた

ねずみねずみ
どこいきゃ
わがすへ
チュッチュクチュ
ねずみねずみ
どこいきゃ
わがすへ とびこんだ

今月のうた

<大きな栗の木の下で>
おおきなくりのきのしたで
あなたとわたし
なかよくあそびましょ
おおきなくりのきのしたで

