



# まんまるキッズ1月



業務内容 育児相談 8:30~17:00  
 (事前に連絡をいただくと確実に  
 時間確保ができます。)  
 プレイルーム開放  
 9:00~12:00 14:00~16:00

令和3年 12月 24日 発行  
 鶴岡市大山2丁目20-1  
 大山保育園 分園内  
 おおやま子育て支援センター  
 TEL 33-2778  
 FAX 33-3048



2022年 あけましておめでとうございます  
 本年もよろしく願いいたします



おおやま子育て支援センター スタッフ一同

新しい一年が始まりますね。今年はどうなるのでしょうか。息つく間もなく過ぎていく毎日。皆さんが毎日お子さんにしてくださいなこと全てが、お子さんを成長させてくれています。一緒に愚痴ったり、ほっと力を抜いたり休んだりしながら、また新しい一年を過ごしていきましょう。支援センターは、親子で安心して遊んでいただける場所、気になることも気軽に話せる場所、子育て仲間のママ、パパ、おじいちゃんおばあちゃんから元気がもらえる場所です。今年も皆さんとおしゃべりを楽しみにお待ちしております。



ハイプレゼントだよ

クリスマス  
 おやこのついで  
 「うたってあそぼ」  
 田中宏氏

## 1月と2月は...

### 1月14日(金) のびのび動いてリフレッシュ

時間：10時~11時  
 場所：大山保育園分園ホール  
 対象：子育て中の方どなたでも 10名  
 先着5名まで託児します  
 持ち物：汗拭きタオル・水分補給の飲み物  
 動きやすい服装でお越しください。  
 講師：荻原恵美氏  
 申込：1月7日(金)まで

### 1月17日(月) お正月の手作りおもちゃ

時間：10:30~11:00  
 場所：おおやま子育て支援センター  
 対象：子育て中の親子 10組  
 申込：1月7日(金)まで

### うたってみよう ゆきのこぼろず

ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず  
 やねにおりた  
 つるりとすべって かぜにのってきえた

ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず  
 いけにおりた  
 するりともぐって みんなみんなきえた

ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず  
 くさにおりた  
 じーっとすわって みずになってきえた



大山よい子  
ワイワイルームは  
庄内弁のサンタさん



西郷つみきクラブは  
ロシアから来た(?)  
サンタさん

### 2月3日(木) 節分豆まき

(すくすくチェックもあります)

時間：10時半~11時15分  
 場所：おおやま子育て支援センター  
 対象：子育て中の親子10組  
 申込：1月27日(木)まで

### 2月17日(木) お雛様を作りましょう

時間：10時半~11時  
 場所：おおやま子育て支援センター  
 対象：子育て中の方・興味のある方 10組  
 申込：2月10日(木)まで

### 1月・プレイルームカレンダー

月曜~金曜 9:00~12:00  
 14:00~16:00

日	月	火	水	木	金	土
						1 年始休業
2 年始休業	3 年始休業	4	5 大山よい子 ワイワイルーム	6	7	8
9	10	11	12 西郷 つみきクラブ	13	14 のびのび動いて リフレッシュ	15
16	17 お正月の 手作りおもちゃ	18	19	20	21	22
23	24	25	26 西郷 つみきクラブ	27	28	29
30	31					



絵本の日



体操の日



ナースとしこ先生による  
身体測定・健康相談10:15~

新型コロナウイルスの感染状況により、  
 予定を変更させていただくことがあります。



ナースとしこの元気の素コーナー  
 「寝相が悪いのは、脳がしっかり  
 休めている証拠?!」  
 は裏面です

## おすすめ!

### 『シーチキンじゃが』

シーチキン 45g  
 じゃが芋 330g  
 人参 50g  
 玉ねぎ 200g  
 グリンピース 35g  
 干椎茸 5g  
 油 3g  
 しょうゆ 15g  
 料理酒 5g

- ①食材の下処理  
じゃが芋→皮をむいて一口大に切って水にさらす 人参→乱切り  
玉ねぎ→皮をむいて一口大に切る 干椎茸→水戻して食べやすく切る
- ②鍋に油を入れ、野菜を炒めてシーチキンを汁ごと加える
- ③干椎茸と戻し汁を入れひたひたの水と調味料を加えて煮る
- ④食材が柔らかくなったら味を確認する

「お魚って大切な栄養とはわかっているけど、  
 どうやって食べよう・・・」  
 シーチキンなら手軽に食べられます。サラダだ  
 けではない食べ方もぜひ試してみてください!

離乳食への取り分け 【初期】  
 ★じゃが芋  
 ★人参  
 ★グリンピース (皮をむいて)  
 茹でて状態に合わせてすりつぶす





## ナースとしこの 元気の素コーナー

### 「寝相が悪いのは、脳がしっかり休めている証拠?!」

布団からはみ出て床で眠っていたり、ベッドから落ちたりと、とにかく寝相が悪い子ども。布団もかけず寝ている姿を見ると、風邪をひかないか心配になります。

が、子どもの寝相が悪い大きな理由は「徐波睡眠」(ノンレム睡眠の特に深い眠りのこと)の時間が大人よりも長いからです。

「徐波睡眠」の状態になると、脳が休んでいるため姿勢を保ったり体の位置を認識することができなくなるそうで、そのため、ベッドから落ちてしまったり、布団から出てしまうのです。

つまり、寝相が良いというのは睡眠の状態が悪く徐波睡眠が少なく、大脳が深く休息できていないということ。寝相が悪いというのは、脳がしっかり休めているということなのです。

#### 寝相の悪さの理由

- 1.大人とは異なる睡眠サイクルの違いのため。
  - 2.睡眠中には成長ホルモンが多く分泌され、体の表面温度が上がるため。
  - 3.日々の生活で起きたことや、知識・情報を脳に記録しているため。
  - 4.筋肉をほぐして体を矯正しているため。
  - 5.寝具内の湿気を逃しているため。
- など、さまざまの要因があって、寝相が悪くなります。寝相が悪いのは元気な証拠です。

元気だから風邪をひかないというわけではなく、やはり気になるのは冬場の寝相対策ですね。

- ・厚手の生地、ズボンの腹回りのロングになっているようなデザインのものを選ぶ。  
フリース素材や中綿入りの生地など素材が暖かいもの。
- ・ワンサイズ大きめのパジャマを選ぶ。  
寝ている時は手足が伸びるのでワンサイズ大きめで肌の露出を避ける。
- ・肌着の着用  
普段肌着を着せないというご家庭も、冬の夜だけは一枚多めに重ね着させておくと暖かいですし、万が一汗をかいても吸水性もあるので意外と便利です。

#### 寝冷え対策

- ・寝室の温度に気を配ろう  
部屋が暑くて布団をはぎ、結果寝冷えしてしまうということがあります。  
冬場は、寝室が暖房で暑くなり過ぎないように注意しましょう。布団に入ってちょうど良いくらいの室温がベストです。
- ・寝具を見直そう。  
寒い季節になると保温重視の寝具を用いがちですが、子どもには暑すぎることもあります。子ども用の寝具には、冬でもコットン素材がおすすめです。
- ・パジャマの素材に気を配ろう。  
寝汗が冷えて寝冷えしてしまうことがあります。汗をかいてもよく吸ってくれる素材をおすすめします。もしくは、パジャマの下に一枚インナーを着るのもよいです。
- ・腹巻をつけて寝かせよう。  
お布団を何度かけなおしても脱いでしまう場合は、大人が思っている以上に厚く感じている可能性があります。無理に布団をかけなくても、お腹だけは冷えないように気をつけましょう。

- ・スリーパーを利用する。  
夏・冬と両方併用できるものや足までしっかりカバーできるロングタイプなど、豊富な種類があります。
- ・腹巻を利用する。  
夏・冬と両方併用できるものが良いです。  
夏だから大丈夫と油断しがちですが、お腹だけはしっかり守りたいです。着用を嫌がるようなら、キャラクター物など、種類も豊富なので、お気に入りの物が見つかるかもしれませんよ。

人は体温が下がった方が良く眠れます。  
体温を下げるためには、皮膚から熱を放出する必要があるため、手足は出しておいてOK!です。



#### 寝相の悪い子のために、気をつけるべき3つのこと

- 1.ベッドから落ちないように対策する。  
寝返りを打った拍子にベッドから落ちてケガをしないよう転落防止対策をしましょう。(ベットのガードをつけるとか)
- ・窒息事故を防ぐため、布団や枕は顔が埋まらない硬さの物にする。睡眠中の赤ちゃんの事故で、寝返りを打った拍子に布団や枕の隙間に顔がはさまってしまい、息ができなくなるというケースがあります。
- 3.寝冷えしないようにする。



#### まとめ

どんなに寝相対策をしても風邪をひいてしまうこともあります。  
寝相の悪さも矯正しなければならないという訳ではありません。大人では考えられない姿勢で寝ている姿も、クスツと笑えて日中の怒りから解放される貴重な癒しの時間でもあります。  
あまり神経質にならず、各ご家庭に合った対策ができれば良いでしょうね。