

《ちょこっとアドバイス》

これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

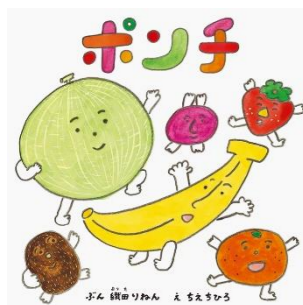
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化によくない、下痢を悪化させるため避けましょう。

おすすめ本

『ポンチ』



声に出して何度も読みたい！クセになる赤ちゃん絵本みかんにキウイ、ぶどうにバナナ、いちご、メロン。いろんなくだものが「ポンチ」のかけ声で、くるんと変身！みんながなかよく向かったさきは……？「ポンチ ポンチ」ということばのくりかえしが楽しい、

ポップでかわいい赤ちゃん絵本。



文：織田 りねん
絵：ちえちひろ
出版社：パイインターナショナル

幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園

子育て支援だより

1月号

支援センター

1月のイベント

1月5日(金)

＜おはなし会＞

絵本よみきかせ

10時～参加費 無料
締め切り 当日まで



1月15日(月)

＜ママクラブ講座＞

手づくり 吹き戻し

10時～参加費 無料
締め切り 1/12まで



1月25日(木)

＜なかよしランド＞

雪上運動会参加

10時～参加費 無料
締め切り 1/23まで



園児と一緒に楽しもう

1月31日(水)

＜なかよしランド＞

節分フォトカレンダー

10時～参加費 無料
締め切り 1/29まで



顔はめだよ☆

★あけぼのこども園 子育て支援センター★



- ◎支援センター開放時間 (月～土 8:00～13:00)
- ◎親子で遊べる場所を探している方どうぞ♡
- ◎黒石市外の方も遊びに来てね♪

◎園の見学・相談も随時受付けています。
お気軽にお電話ください。

TEL 53-1992

あけぼのこども園 ホームページはこちら➡



黒石市警察署の通り。ファミリーマートさんの隣です。

スポカルイン黒石2階親子アリーナで開催



ま～なひろば



☆毎週木曜・金曜 9:20～12:30 参加費無料
☆育児中の方なら誰でも親子で遊べるひろばです♪

あそびに



きてね!

<1月の実施予定日>

- 11(木) 身体測定/ミニ講座『歯について』
保健師さん来所
- 12(金) 身体測定
- 18(木) 製作の日(節分)
- 19(金)
- 25(木)
- 26(金)



頑張っているお母さんへ。おススメ絵本



【ママのおなかをえらんだわけは...】

生まれる時、生まれる前、雲の上にいた時、さよならの時。

さまざまな「胎内記憶」からわかってきた温かく豊かな命の世界

胎内記憶の言葉絵本。おなかにかいたときの記憶、宿る前の記憶、前世の記憶、障がいを選んだ記憶、流産などからわかってきた命の神秘。

著/文：池川 明
出版社：二見書房

～子育てで使える心理学～

発達についての他の子と
比べすぎないようにする

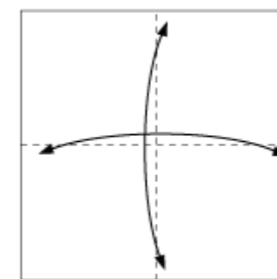
子育てをしていますと、どうしても、他の子と比較してしまい、「うちの子は、隣の子よりも発達が遅れているのでは?」とか、「他の子はできるのに、なぜ、うちの子だけできないの?」とか、ついつい心配になって、不安な気持ちになってしまいます。でも、子供の発達には、大きな個人差がありますから、他の子とは、比べすぎないようにしてください。もし、他の子と比べて、発達が遅いように感じて不安になるなら、その不安な気持ちが子供に伝染して、悪い影響を与えてしまうからです。また、そのような不安な気持ちが高まってくると、ついつい、「それくらいできるようになりなさい!隣の子は、もうできるのよ!」なんて、イライラを子供にぶつけてしまったりして、罪のない子供に、大きな心の傷を与えてしまうことにもなりかねません。そして、不安やイライラを子供にぶつけ続けていると、子供の発達過程において、人格形成に問題が発生してしまうことがあります。

したがって、子供の発達スピードについては、個人差が大きいことをしっかりと理解して、他の子と、むやみに比較しないようにしてください。もちろん、著しく発達が遅れていて、明らかにおかしいと分かる場合は、早めに、小児科などの専門機関にかかって診察を受けてください。

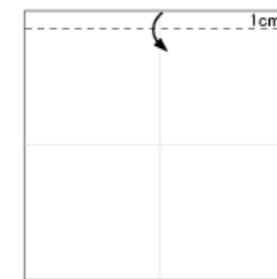
というのも、中には、本当に発達障害にかかっている子供さんも少なからず、いるからです。

心理研究家/牧村和幸

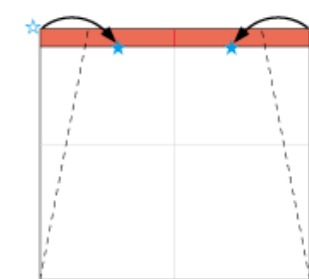
おりがみあそび



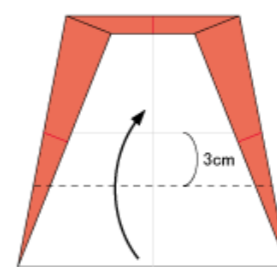
① だてよこはんぶんにおっておりめをつけてもどす



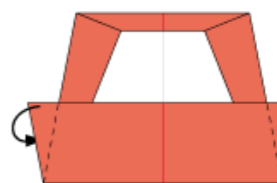
② まんなかにむけててんせんでおる



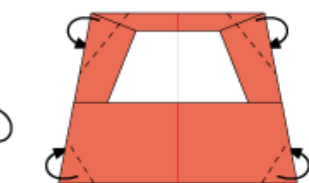
③ かどの★を★にあわせててんせんでおる



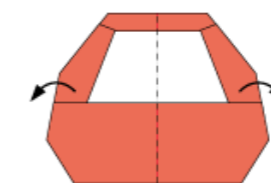
④ てんせんでおる



⑤ てんせんでうしろにおる

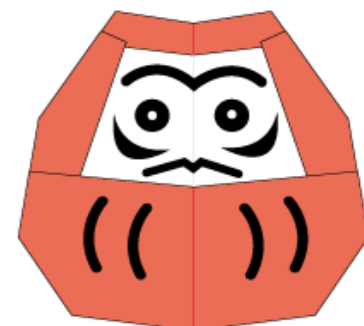


⑥ てんせんでうしろにおる



⑦ まんなかですしうしろにおる

⑧ かおを かいてできあがり



だるま

1月乳幼児健診 (場所: スポカルイン黒石)

健診別	実施日	対象者	受付時間
乳児健診	1/23(火)	R5年9月生	午後0:15~0:30
1歳半健診	1/30(火)	R4年6月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	1/24(水)	R3年6月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	1/17(水)	R2年6月生	午後0:15~0:30



チビッコ相談 .. 1/10(水) 1/18(木) 1/26(金)