



## エンゼル式子育てカレンダー

<7月>

地球が、教室。  
自然が、先生。

水遊び、虫取り、山登り…。夏は自然と遊ぶと同時に、地球から学ぶ季節でもあります。暑い日にどう動き、どう休むか。

クーラーが効いた部屋では、体験できない、ひとつひとつの経験が心も体も健やかに育て上げてくれます。

市川 由貴子

外遊びを楽しむには靴も大切なアイテムです。“靴”選びのポイントを取り上げましたので、改めて現在の靴がお子様にあっているのか、歩くことが楽しく安全に過ごせるよう確認してみてください。

### 足の発達は・・・

赤ちゃんの足の骨は柔らかく、5歳くらいまでの間に形成されるといわれています。今の時期は外からの影響を受けやすく、靴によっては足の形が変わってしまう事もあるのでこまめにチェックをしていきましょう。

### 合わない靴を履いていると・・・

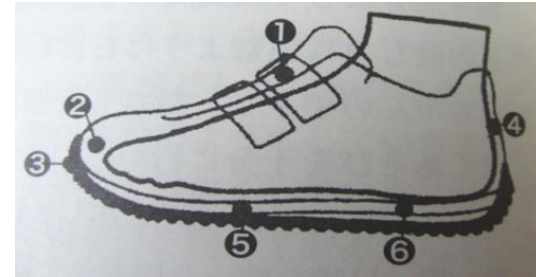
本来足の裏をしっかりと地面につけ、足の指をしっかりと踏ん張って歩くことでアーチ（土ふまげ）が育っていくはずが、合わない靴を履くことで、靴の中で足がズルズルと動いてしまったり、パカパカと靴が脱げてしまったりと危険だけでなく、足をしっかりと踏ん張って歩くことができなくなり足の発達にも影響をおよぼします。アーチが出来ないと扁平足で長く歩けなかったりすぐ疲れてしまったりということにもなります。

足の機能が成長する時期だからこまめに点検し、数か月ではきつぶすつもりで買い替えていきましょう。

### くつの選び方

- ① ひもやマジックテープで調節できますか？こどもの甲の高さに合わせて調節しましょう。（保育園では子ども達自分ではきやすいようにひもよりもマジックテープを進めています。）
- ② つまさきに足の指が伸びる広さや厚み（高さ）がありますか？こどもは、足の指で地面をつつむようにして歩くので指を動かせる余裕が必要です。
- ③ 靴底は、しっかりしてクッション性があり、厚すぎませんか？地面から衝撃を緩和し足を守りますが、厚すぎる靴底は要注意です。
- ④ 足首を包み込む深さがあり、かかとで足が固定されていますか？足が固定されることで安定した歩行ができ、指の障害を防ぎます。
- ⑤ 足が曲がる位置で靴も曲がりませんか？サイズが大きいとこの位置がずれます。
- ⑥ 吸収性や通気の良い、やわらかい素材ですか？足に直接触れたり、汚れやすいので洗える素材選びをしましょう。

参考文献：原田碩三（著書）「子ども健康学」みらい社 2004



### その他・・・

- ★自分で履いたり脱いだりしやすいものにしましょう。
- ★おさがりの靴も避けた方がよいでしょう。

## お気に入りの作ろう！ ～絵本～

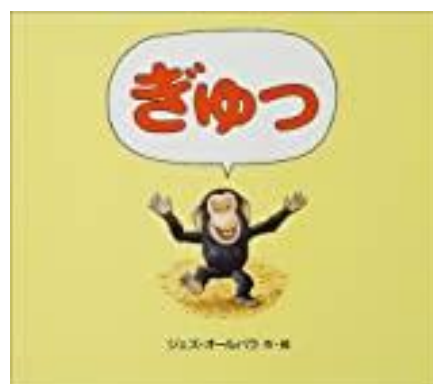
赤ちゃんや小さなお子さんは、ママとのふれあいが大好き♡でも、何も無い中でふれあうのは、ちょっとハードルが高いですね。そんなときの小道具に絵本はいかがでしょう。



### 「いないいないばあ」

作 中川ひろたか  
絵 村上康成  
ひかりのくに

赤ちゃんが大好きないないないばあを絵本と一緒にやって、真似っこするお友達もいます。登場するユーモラスなおかあさんに思わず吹き出してしまいそうになります。



### 「ぎゅっ」

ジェス オールバラ 作  
徳間書店

「ぎゅっ」とする動物の親子が出てきます。最後に表紙のおさるさんがぎゅっするとほんわかした気持ちになります。ぜひお子さんとぎゅっ～としながら読んでみてください。

## 7月といえば「七夕」

「七夕」というと、織姫と彦星、天の川、短冊に願い事など思い浮かべますね。さて、どうして七夕に願い事をするようになったか知っていますか？



機（はた）を織る織女（織姫/おりひめ）にあやかって、中国の行事「乞巧奠（きっこうでん）」で女性たちが裁縫の上達を祈願しました。

↓  
日本の一般の人に伝わると、日本では和歌や習字などの芸事（げいごと）の上達を祈願して願い事を短冊に書くようになりました。

↓  
今は、どのような願い事を書いても良いという七夕になりましたが、今年は「こんなことができるようになりたいな」という願い事をしてみたいかがでしょうか。

### 七夕の行事食

《にゅうめん》\*大人1人分材料

材料	そうめん	120g
	豚小間	30g
	玉ねぎ	30g
	にんじん	30g
	オクラ	15g
	長ネギ	15g
	めんつゆ	10g
	水	300~450g



星型があると何でも七夕っぽくなるようです。例えば、ハンバーグやハムを星型にする。おやつだと「きらりんゼリー」（星型のゼリーです。昨年保育園のおやつに出ました！）ちょっと気分を変えたいいつものメニューも楽しくなるかも?!

### 作り方

- ①そうめんはかためにゆでておきます。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんは星形に抜き、長ネギはみじん切り、オクラは輪切りにしておきます。
- ③なべに具材をいれて火を通し、めんつゆで味をついたら出来上がりです。



エンゼルステーション保育園  
地域子育て支援センター ほしのこらんど  
〒284-0005 四街道市四街道1-13-1  
☎043-424-3327 Fax043-424-3357



《7月 カレンダー》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 グループ	2 ベビーひろば (七夕制作②)	3 グループ	4
		子育て相談 (フリーテーマ)			
6	7 キッズ (七夕制作②)	8 グループ	9 ベビー (座談会)	10 グループ	11
子育て相談 (食について)					
13	14 キッズ (教材遊び)	15 グループ	16 ベビー (手作りおもちゃ作り)	17 グループ	18
子育て相談 (フリーテーマ)					
20	21 キッズ (座談会)	22 グループ	23	24	25
子育て相談 (トイレトレーニング)					
27	28 キッズ (小麦粉粘土)	29 グループ	30 ベビー (座談会②)	31 グループ	
子育て相談 (フリーテーマ)					

\*場合によっては変更もありますのでご了承下さい。

《8月 カレンダー》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
3	4 キッズ	5 グループ	6 ベビーひろば	7 グループ	8
子育て相談 (食について)					
10	11	12	13	14	15
17	18 キッズ	19 グループ	20 ベビー	21 グループ	22
子育て相談 (フリーテーマ)					
24	25 キッズ	26 グループ	27 ベビー	28 グループ	29
子育て相談 (トイレトレーニング)					
30	31 キッズ				
子育て相談 (フリーテーマ)					

キッズくらの予定



7/21(火) 座談会「こんな時、どうしてる？」

ほかのお母さんにどうしているか聞いてみたいことはありませんか? ご予約のお母さんたちと一緒にテーマを決めて、ちょっと気になること、すごく気になることをみんなで気楽に話したいと思います。

7/28(火) 小麦粉粘土であそぼう!

小麦粉と水で小麦粉粘土を作って遊びます。何を作ろうかな?! 汚れても大丈夫なご準備をお願いします。

ベビーくらの予定

7/16(木) 手作りおもちゃを作ろう!

ゼリーカップで作るコロコロと転がしたり、ガラガラと鳴らしたりするおもちゃを作ってお子さんにプレゼントしませんか? たまに作る工作はお母さんにも楽しいかも?!

7/9・30(木) 座談会「離乳食」

ベビーちゃんのお母さんにとって、「どうしよう」「困ったなあ」が多い離乳食。ほかのお母さんがどうしているか聞いてみませんか?!



キッズくらの版子育て情報

「トイレトレーニング」

この夏に「パンツにしよう」「トイレトレーニングを始めよう」と考えているお母さんもいるのでは…?! 「何から始めたらいいのかな」と困っているお母さんもいるようなので、始めようと思っているお母さん向けにお知らせします。(もう始めているお母さんも確認してみてくださいね)

トイレトレーニングを始める3つの条件

- ①ひとりで歩くことができる
- ②言葉の理解が進み、少しおしゃべりもできる
- ③おしっこの間隔がある程度あくようになった



と、言われていますが、既にトイレトレーニングは始まっています! そして、パンツにする前にお母さんには準備するものが2つあります。まず、1つ目は「子どもの観察」です。

\*お子さんのおしっこの間隔を観察! …お母さんがおしっこの間隔をわかっている場合は、パンツにするタイミングやトイレに誘うタイミングがわかりやすくなり、スムーズに進めやすくなります。

紙おむつを替える時に確認したり、おしっこラインをチェックしたりして感覚を見ていくと良いですね。

\*トイレやおしっこに興味を持っている?! …子どもは興味を持っているものの習得は早いものです。興味をもっていなかったら、お父さんお母さんと一緒にトイレに行ってみる、ぬいぐるみを子どもに見立てて座らせてみる、絵本を読んでみるなどしてみましょう。

2つ目は「物の準備」です。おまるや補助便座、踏み台、パンツ・ズボン、雑巾等、それから、怒らないハート♡を準備しておいて下さい。

\*お子さんのトイレトレーニング事情は日々変わっていきます。キッズくらぶ、子育て相談等でも年間を通して見守っていきたくと思っています。

~参照: 「GO! GO! トイレトレーニング」より~



ベビーくらの版子育て情報

「肌のケア」

赤ちゃんの肌はバリア機能が弱くて、刺激を受けやすく汚れが侵入しやすいです。

対策としては・・・

- ①汚れは早く取り除く! …洗浄剤は弱酸性で低刺激のもの。あまり使いすぎるとバリアが壊れてしまうので、ぬるま湯で優しくシャワーで洗ってあげましょう。汚れがひどい、夜のみ1日1~2回くらいが良いでしょう。
- ②洗ったあとは、水分を拭き取る! …水分が残っていると蒸発する際、皮膚の水分も一緒に逃げてしまいます。やわらかいタオルで全身を包み、そっと押すように水分を吸収させていきます。
- ③そして、保湿! …保湿は赤ちゃんの肌に合うものでももちろん毎日のことなので、お母さんの使いやすさも大切! 試供品で試す、医師に相談するなどしてぴったりのものを見つめましょう。



夏の三大肌トラブル

\*あせも: 汗をかいたら、こまめに濡れたタオルで拭く、シャワーで流すなど大切! 汗をかきっぱなしにすることがトラブルのものです。

\*虫刺され: 刺されたら、患部をきれいに洗い、それから低刺激の虫刺され用の薬(子ども用)をぬります。かゆがる時は冷たいタオルで冷やします。大きく腫れる時は病院を受診すると良いかもしれません。

\*日焼け: 日焼けクリームをうまく活用して、帽子、長そで、日よけなどで肌の露出を避けましょう。(熱中症にも気をつけて下さいね。)

夏は何かと肌トラブルの多い季節でもあります。こまめに流し、上手にエアコンを使っていきましょう。 ~参照: 「ハッピーノート」より~

エンゼルステーション保育園

地域子育て支援センター ほしのこらんど

〒284-0005 四街道市四街道1-13-1

☎043-424-3327 Fax043-424-3357

