



子育て通信



第4号 H25 8.7wed
常葉大学 短期大学部
専攻科 保育専攻

今年の夏は猛暑という表現よりも、酷暑というほうがピッタリではないかと思ってしまうような天候が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

このような天候の際に気をつけたいことはやはり熱中症です。7月には県西部の中学校で屋外での活動中、22人が熱中症、脱水症状となり病院に搬送されたというニュースがありました。小さいお子さんですと、大人より地面に近いので、アスファルト等の放射熱で気温よりも高い温度にさらされているということはお存知だったでしょうか？熱中症というのはスポーツ中よりも、日常生活の中で起きる熱中症が多いようです。そこで屋内での活動が多い子どもさんのために、またお母さん方にも理解を深めて頂きたいと思い、熱中症に関する情報を調べてみました。ぜひご覧ください。

先月の子育て広場では、天候がすぐれなかつたため、屋外にプールを出すことができませんでした。この暑い季節だからこそ楽しむことができる水遊び。子どもたちが夢中になって遊ぶことができるよう、子育て広場内の環境を整えていきたいと思っています。



子どもで作るおうちごはん

夏野菜たっぷりカレー



材料	分量
カレールー	5皿分 缶
鶏肉	1/2箱 200g
玉ねぎ	中1個
ピーマン	2本
赤ピーマン	2個
かぼちゃ	1/4
オクラ	10本
トマト	1個
水	850ml
サラダ油	大さじ1
にんにく	1/2本

野菜が美味しい季節がやってきました。今回は、夏野菜をふんだんに使ったカレーのレシピを紹介します。ついつい冷たいものが食べすぎてしまうこの時期、だからこゝ野菜をたくさん食べて、元気な体を作りましょう。

作り方

- 鶏肉と野菜を一口大に切る
★にんにくは型を振きましょう！是非、お子様に！
- 厚手の鍋にサラダ油を熱して(1)の鶏肉を炒める。肉に火が通ったらトマト以外の野菜を加えて炒め、全体に油がなじんだら水を加える。煮立たら弱火～中火で約5分煮込む
- いったん火を止め、ルーを割り入れとろかして、トマトを加えて、再び弱火で約10分煮込む

子どもで作る

小さいから無理とは言わず、野菜の型抜きやお鍋もお玉でかき交ぜたりして、できることから少しずつ体験させてあげるのはどうでしょうか。きっと子どもは「自分が作った！」という満足感が得られる機会となるでしょう。

お母さんの声

前回は七夕の願い事について話し合いをしました。

七夕の願い事は3年以内に叶うと言われているためお母様方には3年以内に叶えたい自分自身の願い事を話してもらいました。今年の七夕はいかがお過ごしだったでしょう？伝統の行事を通して夜の星空を眺めてみる。なんていうのもロマンチックですね。

学生さんの手づくりおもちゃ子どもが喜んでいました。絵のお土産もありがとうございます。絵本の読み聞かせ、(ほとんど言葉がない本を上手に読んでいたのでこうやって声を掛けながら読むのかと参考になりました。学生さんが頑張っているのがとてもよく伝わってきます。今度も楽しみにしています。

願い事を考えると楽しい事やおもしろい事を想像し、気持ちのりフレッシュになるかな〜。3年後、少しは子どもも手を放れ、自分のために使える時間に余裕ができて楽しみが増えるといいなあ。

七夕の願いが3年以内に叶って今日知りました。家で子ども達の願いを聞いて一緒に七夕を楽しんでいます。

ササに願いを... 自分の願いを考えることがなかったのが最近子どものためだけに時間も考えることも使っていたので今日は自分のために時間を使えて良かったんです。3年以内に願いを叶えていきます。

子どものことばかりで自分の願い事と聞かれるとなかなかできませんでした。子育ても何か夢を持ってほしいと思えると思うので今年の七夕は何か願い事をしようと思います。



いつも最後に手作りのプレゼントを用意していただいていたありがとうございます。家に帰ってから嬉しそうに遊んでいます。次回はプールに入れたらいいなと思います。

やりたい事...最初は独身時代にしていたことが思い浮かびましたが結局家族のことに今の生活がとても幸せなんだと思います。たくさんプレゼントをありがとうございました！

お願いごと...いつもはくせんとした願い事はかりだったけど3年ということではなかなか具体的なことを考えることができました。

3年の間にやりたい事を改めて考えることができて良かったです。毎日子育てするのやっとなで考える事がないので家に帰ってから主人にも私のやりたい事を言ってみようと思います。

今まで七夕飾りを子どもと作ったことがなかったので早速帰ってやってみます。子育て中は何かと制限されることばかりで親もストレスがたまりますが子どもと密着して過ごす時期も今だけなのでうまくストレス発散しながら過ごせていけたらいいなと思いました。素敵なプレゼントありがとうございました。



学生から
★ 願い事を考える中でお母様自身のことを見つめ直したり、3年以上という短い期間だったためなかなか願い事が思い浮かばなかった方もいるかもしれません。しかし“自分のための時間を考える機会になったのではないのでしょうか。3年後、叶った時の自分の姿、様子を考えてみると叶えたいという気持ちが強くなりそうですね。願い事が叶うよう、日々の生活の中で何が出来るか考えてみたいものですね。

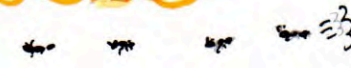
今月の絵本

暑い夏にぴったりの1冊を!!

ありとすいか

たむらしげる 作・絵
出版社 ホノクラ社

ある夏の午後、すいかを見つけたあり達は巣に運びおとしてみんなで力を合わせて押します。けれどもすいかはびくともしません。そこで...





熱中症に注意!!



日射しが強くなるこの時期、熱中症対策は欠かせません。
熱中症の予防と対応のポイントを確認しておき、万が一のときは迅速に適切な対応ができるようにしておきましょう。

- ① 外遊びには必ず帽子を着用する。
- ② 長時間の外遊びは控え、こまめに水分補給する。
- ③ 通気性が良く、汗を吸う服を着る。
- ④ 室内の温度管理にも気をつける。

*ベビーカーは地面に近く温度が高くなります。
背もたれに保冷剤を入れたタオルを置くことで赤ちゃんの熱中症対策につながります。

- ➔もし“熱中症”の症状があったら…
- ・素早く涼しい場所へ移動させる。
 - ・水分補給をする。
 - ・衣服を緩める。

熱中症の主な症状

- ・頭痛、吐き気を訴えている。
- ・顔色が悪い(青紫色→重症)
- ・言動がおかしい。
- ・反応が鈍い。
- ・全身のけいれん
- ・意識がない。

➔すぐに119番! 救急車を!!



8が15には終戦の日です

1945年8月15日に昭和天皇によって日本の降伏が国民に公表されました。

1945年8月6日には広島に、8月9日には長崎に原子爆弾が投下され、2つ合わせて379,776名の死者が出たそうです。

終戦から、今年で68年が経ちます。

当たり前を感じる日常の中に平和を感じることも薄れてしまっている今、戦争について改めて考えてみることも子どもにかかっている私たちにとっての責任とも言えるでしょう。

そして、平和を願う思いを受け継いでいきたいと思います。

お盆も近づいてきましたので、ご先祖への感謝の気持ちも込めて、ご家族で“お墓参り”に行くのも子どもの育ちにとって良い機会になると思います。



8月のイベント

★ふれあてみて 竹×と海のいきもの
タッチフール

2013年7月27日~9月1日
AM 10:00 ~ PM 16:00

場 海のほくろっかん 東海大学海洋科学博物館
大人1500円 小人(4歳以上)750円

★第38回 焼津海上花火大会

2013年8月14日(水)

場 焼津漁港 新港