



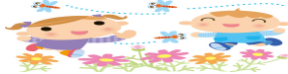
すくすく

2020 10月号 あいあいルーム



秋を楽しみましょう！

今月は、散歩の時間をたくさんとりながら秋の自然に関心を広げて過ごしていきます。リンゴ、かき、栗、コスモス、松ぼっくりなどを見たり、葉の色の変化も知らせていきたいと思えます。心地良い秋の風、自然を、全身で受け止めながら、過ごしていきます。



土踏まずのチェック

子どもの足の裏を観察してみましょう。土踏まずは形成されていますか。土踏まずには体のバランスをとったり足を地面につけるときの衝撃を吸収する役割があります。散歩などで楽しく足を動かし発達を促しましょう。

1歳は排便の自立のチャンス

食べ物を食べると内蔵で栄養が吸収され、食べかすが直腸へたまると神経が脳へ伝え便意を催します。排尿よりも感じやすく子どもは仕草や言葉で伝えますのでそのチャンスを見逃さずトイレへ誘ってみましょう。

ベビーヨガ「ねじってごろりん」

- 1 赤ちゃんを仰向けに寝かせママは足を開いて座り膝を伸ばします。
- 2 赤ちゃんの両膝の上をもち、ももをおなかに少し近づけたら両足を一緒に右へ倒します。反対側も同じ様に。赤ちゃんのお腹の調子を整え全身運動にも良いですよ。

かみかみ、ごっくん

食事ではまだ離乳食で、歯も生え揃っていないしとつい考えがちですが、何事も初めが肝心。少しずつ噛み応えのある食材を加えモグモグと口を動かす練習をしましょう。園では、食べ物を口に入れたら、「カミカミ」と口を動かして見せてから、ごっくんと飲み込みます。子ども達も喜んで真似をしてくれますよ。



親子レクのご参加ありがとうございました！

親子レクでは、子ども達も元気にかけっこや、お家の方と一緒にダンスと可愛い笑顔が沢山見られ嬉しかったです。

今月の歌

♪ まつぼっくり

