

すくすく

2022 11月号 あいあいAルーム

お散歩で秋を満喫中

あいあいさんは、お外に出ることが大好き！ピンクの帽子を見るとお外に行く合図。カートの中で、上手につかまり立ちをし、ちょうどいい目線で周りを眺めながらお散歩しています。道路を渡るときは、「右見て、左見て、右見」をして安全に渡り、ご近所の方にもご挨拶おじぎが上手になりました。準備してくださった靴を履いて、公園などで秋の植物や虫探し、かけっこなどもして体をたくさん動かして元気いっぱい遊びたいと思います。



夜泣きしていませんか？

1歳を過ぎると体も脳も更に発達が進みます。日中の興奮状態が夜になっても続いたり、1日の生活リズムが確立されていないことも夜泣きの原因につながります。

1. 毎日決まった時間に起きる、眠るという生活をし、睡眠のサイクルを覚えさせていきましょう。
2. 安心させてあげるため、寝る前は沢山スキンシップを取るようしてみましょう。
3. 眠る前のテレビ、スマホは、脳が覚醒して寝付けなくなりますのでやめましょう。



ベビーヨガ「ふうせん」

1. ママは開脚して座ります。足の間にベビーを座らせます。(ママのお腹のところにベビーの背中が向くように)風船ですよと言いながら、座ったままベビーの両手を持ち、頭の上に伸ばし、バンザイさせます。ママも鼻から息を沢山吸い込みましょう。
2. プシューと言いながらベビーの両手を床にペタンと下げ、体も床に近づく様に倒します。これを、3~4回全身を風船に見立てて行いましょう。想像力をつけ、全身運動になります。

腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

ありがとうございました

先月の、スポーツフェスティバルに楽しんで参加しているのを見てうれしかったです。ご協力ありがとうございました。

今月の歌

♪ やきいもグーチーパー

