



# すくすく

2024 11月号 あいあいルーム



## みんな大好き！

お友達の名前や、せんせい！と言えるようになったり、友達が遊んでいるものに関心を持ったりと、子ども達の世界も少しずつ広がってきました。おもちゃを取り合っていたかと思うと一緒に寝転んだり…。子ども同士のコミュニケーションは変化に富んでいます。子ども同士のトラブルも成長の姿と捉えながら、見守ったり仲立ちしながら遊びのお約束を繰り返し伝えていくようにしています。今月も秋の自然を楽しみながら、かけっこをしたり運動遊びなど沢山取り入れていきたいと思います。



## 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にはしてみましょ。
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。

## 腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

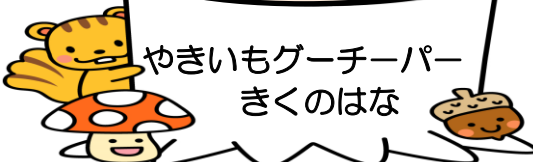
乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。



## 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せす。（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、バンザイさせませす。ママも鼻から息を沢山吸い込みませす。
2. プシューと言いながらベビーの両手を床にパタンと下げ、体も床に近づく様に倒させませす。これを、3~4回全身を風船に見立てて行いませす。想像力をつけ、全身運動になります。

## 今月のうた



やきいもグーチーパーク  
きくのはな

## お願い

持ち物のお名前が薄くなっているものがあります。今一度お名前のご確認、記入を宜しくお願いいたさせませす。

