

浦臼町子育て支援センターだより

すくすく

令和6年2月1日

2月に入り、寒さが厳しい時期になりました。天気予報では「冬将軍」という言葉が聞かれるようになりましたね。寒いからといって子どもに厚着をさせてしまうと、風邪を引いてしまったり、体温調節機能を養うことができなくなったりしてしまいます。子どもは大人より体温が高いため、普段はできるだけ薄着で、外気温の変化に対応できるような体を作っていきます。また今年も閏（うるう）年、グレゴリオ暦の誤差を修正するために設けられたいつもの年より多い1日。楽しく有意義に過ごしたいですね。

節分

豆は「魔物の目＝魔目」を打つ、「魔物を滅する＝魔滅（まめ）」に通じると言いわれ、特に大豆には霊力があると信じられていました。

豆まきの後、豆を年齢の数または新しい年の分を1個プラスして食べると、1年間病気をしないといわれています。小さなお子さんや高齢者は豆を喉につまらせることがあるので、コップに年齢分の豆をいれてお茶や白湯を注いだ「福茶」を少し飲むだけでも良いそうです。

2月の予定

2日（金）豆まき・読み聞かせ
19日（月）～22日（木）
ひな祭り制作

ひな祭りに参加される方は、2月20日（火）までに支援員にお知らせください。

3月の予定

1日（金）ひな祭り・読み聞かせ
18日（月）お休み
27日（水）～4月3日（水）
年度末・新年度準備の為お休み

外遊びのメリット

寒くて外に出るのは…と思ってしまうのですが、子どもが外で遊ぶメリットはたくさんあります。

① 健康な身体作り

外遊びを通して身体を存分に動かすことで、体力が向上することはもちろん、雪の上を歩くことでも体幹が鍛えられます。また、冬の時期に外遊びをすることで、皮膚も鍛えられて免疫力の向上にも効果があると言われています。

② 五感が養われる

外の空気に触れたり、太陽の光を浴びたり、外の匂いや雪の感触を感じたり、外では様々な経験が五感を刺激します。五感を刺激されることによって、脳の発達が促進され、子どもの感情は豊かになります。

まだ小さいから…寒くて風邪を引いてしまう…と外に出ないのではなく、外に出ることで、風邪が引きにくくなり、たとえ風邪をひいても治りやすい体を作ってくれます。（風邪は免疫力が低下している時に体にウイルスが入ることで風邪を引きます。風邪を引かない為にも外で遊んで免疫力を高めましょう。）脳も成長する等、外で遊ぶことはメリットがたくさんありますよ。

支援センターの様子

模様替えをしました。時間がある時、近くに来た時等、遊びにきてください。

