

あんずっこ通信〈11月〉

令和８年 11月　更埴子育て支援センター



朝夕は肌寒い季節となりましたが、昼間の陽ざしは暖かく気持ちの良い秋晴れですね。野山も少しずつ紅葉で色づき始め、店先にも今がまさに旬の秋の野菜や果物が並んでいます。おいしいものをたくさん食べて、たくさん遊びましょう。これから寒くなりますが、天気のいい日にはお出かけしたり、お散歩をしながら秋の自然を満喫してください。センターにもぜひ遊びに来てくださいね。

～適着で快適に衣服の調整～

◎その子にとって心地よい適着を心がけましょう。

朝夕の気温差が激しいこの時期は、子どもたちの服装に悩むことも多いですね。よく、子どもは大人より体温が高めと言われますが、寒がりの子に薄着をさせ身体を冷やしてしまっては、風邪をひく原因にもなりかねません。子どもがいつも元気でいるためには、その子にとって心地よい衣服を身に着ける適着という考えが大切です。暑さ、寒さに応じたその子なりの適着の心地よさが実感できるように手助けしましょう。

☆0～1歳児　動きの少ない乳児は、幼児よりも着衣を1枚多めにしますが、その子の汗のかき具合、足先の温度などを目安にこまめに調節してあげましょう。

☆2～3歳児　言葉が分かるようになったら、「暑いでしょう」と一方的に大人の判断を押し付けるのではなく、「今どう？暑い？寒い？」などと声をかけながら調節してあげましょう。大人より1枚少なくするのが目安です。

◎機能面を重視して衣服を選びましょう。

子どもが動きやすい素材や形のものを選ぶことで、思いきりのびのびと活動することができます。また、伸縮性に優れ、通気性の良い服だと自然と一人で着脱できるようになります。

野菜が苦手な子には…

子どもは、野菜の形や色などの見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果になります。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に興味を持ってくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。



《お問い合わせ》

千曲市更埴子育て支援センター

TEL　026-273-6180

FAX　026-273-6182

E メール　kosodate-sc@city.chikuma.lg.jp