



あんずっこ通信<1月>

令和8年1月 更埴子育て支援センター



～あけましておめでとうございます～

お正月はどのように過ごされましたか？ご家族でゆっくりと楽しい時間を過ごされたことと思います。新年の始まりはどんな年になるかなとドキドキワクワクして期待にあふれていますね。今年もまた支援センターに遊びに来てくださいね。

一人ひとりの子どもたちがのびのびと健やかに成長し、今年も元気で笑顔いっぱいの一年になりますよう職員一同願っております。



～おもちゃをひとり占めしてお友だちに貸そうとしない時には～

独占欲が強くなってきたあらわれです。自分の好きなものは自分のものにしたい、という欲求が芽生える時期です。しかも、2歳児には、自分のものと友だちのものの区別がまだつかないうえ、貸したら戻ってくるという意味がわかりません。そのため、おもちゃの奪い合いも増えますが、そんなに目くじらを立てる必要はありません。使っているものについては、貸してあげることを求めない。貸す貸さないかは子どもが決めること。無理に貸さなくてもいいのです。使っているものを「貸してあげなさい」と命令せず、「どうしたい？」と聞いたうえで、貸したくない子どもの気持ちを尊重して「ごめんね、今遊んでいるから貸してあげられないの」と、代弁することが大切。「たくさん遊んだら交代しようか？」など、大人の考えを伝えるのもよいでしょう。

～元気に冬を過ごしましょう～

この時期快適な室内の温度は18～22℃、湿度は40～60%が目安ですが、温度計や湿度計の数値だけでなく、子どもの様子を見て温度や湿度を考えることも大切です。冬は室内と外の温度差が大きい季節です。厚着は動きづらだけでなく、汗をかいて風邪をひく原因にもなりますので、できるだけ薄着で過ごすのが理想的です。

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとってはそのような毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。この季節には風邪に負けない体づくりを意識した食事を取りましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウィルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせることで体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて元気に冬を乗り切りましょう。

《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