



令和2年度がスタートし、1カ月が経とうとしています。心地よい風がいきいきとした緑の葉を揺らし、初夏を感じさせる頃となりました。

今年度もからまつファミリーサポートセンターをよろしくお願いたします。

## 子育てスマイル

お家で楽しく  
過ごすには？

### <開室時間>

月～金曜日 : 10:00～12:00

13:00～16:00

(土)・(日)・(祝)は休館です。

### <受付時間>

月～金曜日 : 10:00～17:30

TEL : 042-654-3377

FAX : 042-654-3939

Eメール : karamatu@din.or.jp

感染症予防の為、不要不急の外出ができない現在、お家で過ごすことが多くなっていることと思います。

少しでも室内でも楽しく過ごせるよう、こんな遊びはいかがでしょうか？

こんな時だからこそ、室内で楽しく過ごせる工夫をして乗り切りましょう。



問い合わせ・子育てで  
お悩みの事は…  
「からまつ保育園」まで、  
お気軽にお電話ください。

### <ままごと>

お家にあるぬいぐるみや  
カッパなどを使って、大人と  
やり取りしながら、繰り返し  
遊べます。



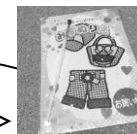
### <風船>

風船を使って、  
投げたり取ったり…  
ゴムのところを引っ張って  
ロケットにしても楽しめます。



### <水塗り絵>

水塗り絵は専用ペンを  
水に濡らして描くだけで  
色が浮き上がる不思議な  
塗り絵です。汚さずに危険  
もないので、1歳半ごろより  
楽しめます。



### <室内ピクニック>

室内でもリュックを背負って、  
ピクニックごっこ。  
いつもの昼食をお弁当箱に  
するだけで、気分も変わり、  
楽しい食事になります。



### <粘土>

想像力や指の感触を養う  
粘土あそび。  
小さいお子さんは小麦粉  
粘土がお勧めです。



### ～小麦粉粘土の作り方～

小麦粉:300g(小麦アレルギーの時は  
米粉で代用してください)  
お水:80cc～100cc(小麦粉:水=3:1)  
お塩:小さじ1程度  
油:少量  
食紅:少量(ない場合は入れなくてもOK)  
全てをボールなどでこねると、出来上がり!



## 子育てスマイル

ご家庭にその時季に合った  
子育てのヒントをお知らせします。

### 🌸 新型コロナウイルス感染予防 ～乳幼児編～ 🌸

子供への感染例もありますので、注意しましょう。

#### ～感染予防のポイント～

① **人が多い場所には連れて行かない**

② **家族の感染予防を徹底する**

家族で、咳などの風邪症状がある方は、乳幼児となるべく接触しないようにし、タオルや食器の共有もやめましょう。  
(別洗いの必要はありません)

③ **家族全員が手洗いをしっかりおこなう**

外から帰った後は流水と石鹸でしっかり手を洗いましょう。

④ **家の中の家族が良く触る場所を消毒する**

清潔な布や、ペーパータオルに消毒液をしみこませて拭きましょう。消毒中は換気をしましょう。



#### 5つの消毒ポイント

- ・リモコン ・椅子の背もたれ、テーブル ・手すり
- ・照明などのスイッチ ・取っ手やドアノブ



#### 消毒液について(厚生労働省 HP より)

アルコールで拭く。もしくは…

0.05%の次亜塩素酸ナトリウムで拭いた後、水拭きする。

注目!

～家庭で出来る、0.05%の次亜塩素酸ナトリウムの作り方～  
ペットボトル500ミリの水に対し、ペットボトルキャップ2杯のハイターを混ぜる。

### 朝ごはんを食べて一日を 元気にスタートしましょう!



○毎日元気に過ごすためには、「規則正しい生活」をすることが基本です。

#### <朝ごはんが大切な理由は？>

##### ●体を活性化します

→朝ごはんを食べる時に目、耳、鼻、口、手が刺激され、脳が目覚めます。



##### ●脳のエネルギー源になります

→脳はエネルギー不足だと活発に活動しません。  
朝ごはんを食べてエネルギーを補給します。



##### ●排便のリズムをつくれます

→朝ごはんを食べると腸が刺激され、排便しやすくなります。



##### ●生活習慣が身に付きます

→朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝・早起きが大切です。1日3食、決まった時間に取りすることで規則正しい生活習慣が身に付きます。

**朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギーを補給しましょう!**