



日中はまだまだ厳しい暑さを感じますが、日の長さも随分と短くなってきました。朝夕は少しずつ涼しい風も感じられるようになり、過ごしやすくなってきましたね。

夏の疲れが出てくる時期なので、体調管理に気をつけて残暑を元気に過ごしたいですね。

防災について考えよう!

関東大震災が起きた9月1日は「防災の日」とされています。家族みんなで災害についての認識を深めるとともに、防災について考える機会にしたいですね。

【地震が起きたら】

- 危険なもの(転倒するものや照明器具の下や窓際)から離れる
- 子どもと自分を守る姿勢をとる
向かい合わせに座り、親のお腹あたりに子どもの頭をおき、親は子どものお尻を抱きかかえるように体を丸める。この訓練を普段から遊びに取り入れると、いざという時に子どもが嫌がることもなくなります。
- 揺れがおさまったら外に出られるように逃げ道(避難経路)を確保し、周囲に火災や落下物のおそれのない広い場所へ避難する(市で指定している避難地やその他広場、大きな駐車場など)



※避難する時は、乳幼児は抱っこ紐などで背負ったり抱っこしたりし、歩ける子どもははぐれないように手を引くか、ロープでつなぎましょう(ベビーカーでの避難は避ける)

※家が倒壊等により住めなくなった方は収容避難所等で生活することになります。収容避難所は多くの方が集まり、感染症が流行する時期であるとともに蔓延してしまう心配もあるので、家が無事なら家で生活しましょう。

※収容避難所のうち、全小学校、中学校6校(神戸、白子、天栄、千代崎、平田野、鈴峰)では着替えや授乳スペースに使っていただける間仕切りテントを準備しています。

※津波警報が発表されている場合は、津波浸水区域内の収容避難所は開設されません。

☆ 鈴鹿市ホームページの「防災情報」に防災マップや避難場所の情報等を掲載していますので、ご覧ください。

【日頃からの備蓄と災害時のごはん】

- 最低3日分、出来れば1週間分の備蓄をしておきましょう。
防災コーナーに売っているような非常食は高価で買いづらいかと思います。日頃からレトルト食品を多めに買ったりお米を多めに用意しておき、使ったら買い足す「ローリングストック方式」も備蓄方法の一つです。
- ミルクは、哺乳瓶をカイロで巻き温めることができます。哺乳瓶が無ければ、紙コップなどで飲ませてあげることができます。
- 災害時の離乳食の作り方: 厚手の調理用ポリ袋にお米と少し多めの水を入れ、鍋で袋ごと15分程度炊く。炊き上がった袋のままお米の粒をつぶすことで離乳食が作れます。味がなくて食べないという場合は、食べられるのであれば、コーン缶やツナ缶を少量混ぜて食べさせてあげましょう。(カセットコンロやボンベも準備しておきましょう。)



☆ 子育て応援サイト「きら鈴」の「お父さん出番ですよ」にも、災害に対する日頃の備えや非常持ち出し品について掲載していますので、併せてご覧ください。

お出かけコーナー ~第二さくら幼稚園~

第二さくら幼稚園では未就園児の親子が楽しく遊べる「さくらキッズクラブ」を開催しています。今回はスタンプラリーをする企画で、たくさんの親子が参加され、エプロンシアターやブロック、製作、体育あそびの4つの部屋をまわって遊んでいました。最後にみんなで集まって行われた体操では、親子で思いきり体を動かし、子どもたちの笑い声と保護者の方の笑顔あふれる時間になりました。

参加された方からは「家ではなかなかできない遊びができるのでありがたい」「子どもが楽しんでるので毎回来ている」「参加すると幼稚園のことがわかるし、(入園希望なので)入園前に幼稚園に慣れる機会になってうれしい」という声がありました。

今回は来園した親子でのみの内容でしたが、普段はクラスに入って園児と一緒にする活動も行われているそうです。

今後の開催日や内容については「きら鈴」でご確認ください。

【問合せ先】第二さくら幼稚園

(電話: 059-378-4085 住所: 鈴鹿ハイツ 5-45)



健康コーナー ~体を動かして遊ぼう~

乳幼児期は立つ・回るなど「体のバランスをとる動き」、歩く・跳ぶなど「体を移動する動き」、運ぶ・転がすなど「用具を操作する動き」のような基本的な動きを身につけやすい時期です。そのため、様々な遊びを体験し、多様な動きが獲得できるようにすることが大切です。

★体を動かして遊ぶことはどのような効果をもたらすの?

体力や運動能力の向上。力加減のコントロールなど自分の運動を調整する能力が育ち、バランスがよく丈夫な体作りにもつながります。また、のびのびと思い切り体を動かして遊ぶことは、健やかに心が成長するのを促します。体を思いきり動かせばおなかもすき疲れて寝るということ、生活リズムの形成にもつながります。さらに、体を使って色々なことができることで子どもが自分に自信を持ち、意欲的になるという効果もあります。

★親子で一緒に運動遊びを楽しみましょう!

- 親が脚を伸ばして座り、脚の上に子どもを乗せて(座っても立ってもOK)子どもを支えながら、膝を使って軽くゆすってあげよう。
- 親がよつばいになった下をハイハイでくぐったり、親の脚や背中に子どもがギュッとしがみつき、歩き回ったり膝を上下したりしてみよう。
- 公園に出かけて走り回ったり、ボール遊びを楽しんだり、遊具で遊んだりしてみよう。



敬老の日 ~おじいちゃんおばあちゃんありがとう~

おじいちゃん、おばあちゃん存在...それは、子どもたちにとっては親以外の大人から愛情たっぷりの優しさもらい、またお母さんたちにとっては、子育てを助けてもらうことも多いのではないのでしょうか。これを機に親子でおじいちゃん、おばあちゃんに感謝したいものですね。

~おじいちゃん、おばあちゃんとの心温まるような絵本を紹介します!!~

○おばあちゃんが**おばあちゃん**になった日(童心社、長野ヒデ子作)

3、4歳児向けくらいのお話ですが、おばあちゃんだからこそ、お母さんとはまた違う愛情の注ぎ方をしてくれる、そんな温もりが伝わってくる絵本です。

○おじいちゃんのごくらくごくらく(鈴木出版、西本鶏介作)

こちらも少し大きい子向けですが、子どもとおじいちゃんとの絆を感じます。

