

こどもの詩
じゅんばん
ママ ごめんね
オレ ーばんめにすぎな
女の子ができたんだ
ママは0ばんめになるけど
だいじょうぶ?
(小学2年男子)

13月の聖句



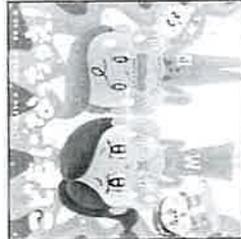
光の子として
歩みなさい。
(エフエン 5・8)

神さまを信じて、神さまの力をいただいた
誠実に生きようとするとする人達、それが光の子で
す。神さまの溢れる愛をいただいたきながら、自
分で光るのではなく、イエスさまの、神さま
の光を反射して光る、謙虚で思いやりのある
人でありますように。

こどもの本

こどもになっちゃえ!

こどもの視点ラポ・作
石田文子・文 香掛光宏・絵

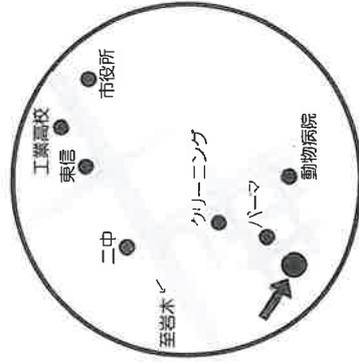
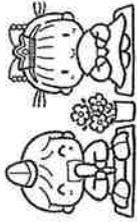


子どものことについてイ
ラしてしまおう大人に、
子どもの気持ちを知るこ
とができる奇想天外な物
語。この絵本を読むと、
怒鳴りつけたり、否定的
な言葉を投げつけたりし
ないですむようになる。
子どもの気持ちを知る絵
本です。

ダビデ保育園子育て通信

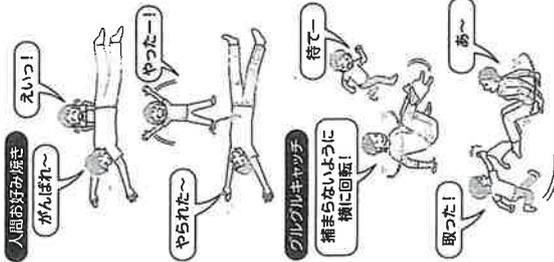
(弘前市城西2丁目5の6 TEL 33-1206)

〜こひつじだより〜



お家の中、親子で運動遊び!!

歌の中でできる運動遊びの例



この時期、雪の影響などで外で体を動かす機会が減り、
運動が足りているのか心配になる親も多いと思います。順
天堂大専任准教授(発育発達学)の鈴木宏哉氏によると、
幼児の運動量は年々減少しているという。「幼児期運動指
針」では、毎日60分以上、楽しく体を動かすことが大切
だとしており、幼いときに運動に親むことは、大人になっ
た後の体力や健康、運動習慣に大きく影響する。鈴木氏は
「特定のスポーツをしたり習ったりする必要はない。遊び
の要素を多く取り入れた運動遊びに家族で取り組んでみて
ください」と話す。鈴木氏によると、幼児期にはいろいろ
な動きを経験することが大事で、特に①バランスを取る、
②跳ぶ、登るなど、体を移動させる、③運ぶ、投げるなど
物を操作する、の「三つの動き」を意識するといっている。
日本スポーツ協会の青野氏に、家の中でできる運動遊び
を紹介してもらった。どちらの遊びも親子が役割を交代し
て遊んでも楽しめる。また、子どもが少し有利になるよう
に、ルールは柔軟に変えることよとのこと。また、家の中
は公園や体育館と異なり場所が限られる為、安全面には十
分注意をして、と話す。

読売新聞より

正しい「耳そっじ」のしかたは?

「耳そっじは必要ない」と聞いたこ
とがありませんか。実際に耳垢
は自然と外に排出されます。
綿棒などで耳そっじをすると、入口
付近の耳垢を奥に押し込んでつまつて
しまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴
りがしたりする
「耳垢栓」に
なる場合も。

安全な耳そっじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、
入浴後に濡らしたタオルやティッシュ
などで優しくふきとってあげましょう。
これだけで十分耳の清潔を保つことが
できます。
もし耳垢がたまって見えるように見えたり、聞こえにくそう
にしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

3月の予定

1. 電話による育児相談
月曜日～金曜日 AM9:00～PM4:00

1人で悩まないで子ヨット
電話をしてみませんか?
心が軽くなるかも……?
御希望により面接、訪問、出
張もいたします。
ご連絡ください。

2. 看護師による保健相談

・子育てのこと、健康のこと、気になること、
何でもご相談ください。

3. みんなであそぼう!

3月6日(金) AM10:00～12:00

「あそぼう」

今年度最後の活動日となりました。ホール
でたくさん体を動かしてあそびましょう!!
どなたでもどうぞぞ!!

※人数制限をやめました。
前日までの予約を
お願いします。

新型コロナウイルス感染症対策として、
以下のごことに留意してご参加下さい。

- ・体温がT37.5℃以上ある、また力ぜ症状
等がひどい場合は参加をご遠慮下さい。
- ・活動中、密になるような時はマスク着用
(大人のみ)をお願いすることがあります。