

令和2年度

ロクソワ

ROCSWAっこ vol.1

岩沼市健康増進課便り

6月発行



岩沼市マスコットキャラクター
岩沼係長

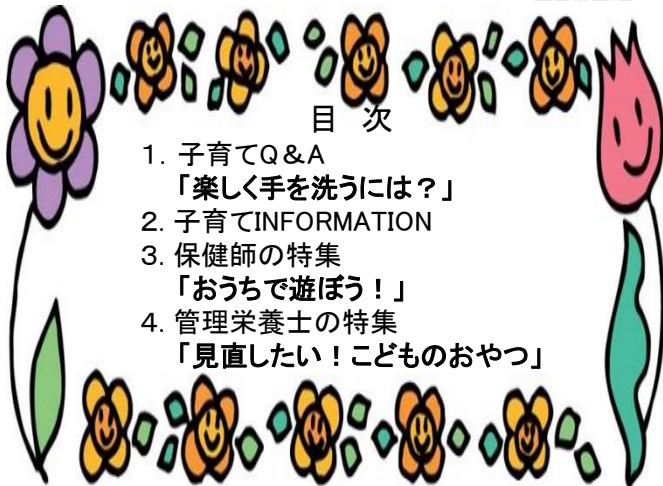


乳幼児のお子さんを育てている
ママ・パパへの育児のヒント



目次

1. 子育てQ&A
「楽しく手を洗うには？」
2. 子育てINFORMATION
3. 保健師の特集
「おうちで遊ぼう！」
4. 管理栄養士の特集
「見直したい！こどものおやつ」



子育て INFORMATION

『半径1mウォーキング』動画を

期間限定で配信しています！



新型コロナウイルス感染予防のさまざまな影響で、運動の機会が少なくなっていますか？

市では『半径1mウォーキング』の動画を、期間限定で配信しています。

●『半径1mウォーキング』とは？

『半径1m』のスペースがあれば、ひとりでも、家族とでも、簡単に5分間で約500歩の運動ができる岩沼市オリジナルの有酸素運動プログラムです！

●どうするとみれるの？

YouTube岩沼市公式チャンネル
または「岩沼市 半径」で検索してください。

感染予防の基本は、手洗い、うがい、免疫力を高めることです。運動には、免疫力を高める効果もあります。皆さんで感染予防と健康づくりに取り組みましょう。

DVD販売(300円):保健センター

レンタル:保健センター

市民図書館

問合せ:健康増進課 内線347~349



子育てQ & A

Q

子どもが手洗いを嫌がります。
どうしたらいいでしょうか？

By.2歳児のママさん



A 最近は、新型コロナウイルス感染予防のために手を洗う機会も多いですね。お子さんが手洗いに対して、楽しいイメージを持てるようにしていきましょう！

🌸 まずは、ママ・パパが楽しそうに手を洗っているところをお子さんに見せましょう。

🌸 一緒に歌を歌いながら手洗いしてみましょう。

🌸 「アワアワするよ」と泡のでるハンドソープも使ってみるのもオススメです。

🌸 最近では、楽しく手順通りに手を洗える動画も配信されており、活用してみてください！（いわぬま i キッズアプリでも手洗い動画を配信しています）



困ったり、悩んだ時には
「赤ちゃんホットライン」
「ちびっこ相談」を
ご利用ください

次回ちびっこ相談：日程検討中です。決まり次第、市のホームページや広報、いわぬま i キッズアプリ等でお知らせします。

赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00~16:00 ☎ 0223-22-2754

次回の発行は8月末です。



子どもにとって「遊び」は楽しさを感じることはもちろんですが、発達を促すという重要な役割があります。近頃は、なかなかお外に出かけることが難しく、おうちで過ごすことが多いですね。今回はおうちでお子さんとふれあいながら、お子さんの力を伸ばしていきたいような遊びを紹介したいと思います！

1歳頃～

ぎっこんぱったん



【遊び方】

お子さんと向かい合って座り、「ぎっこんぱったん」と声を掛け合いながら、前後に体を動かします。

【効果】

スキンシップをとりながら、お子さんの姿勢を変化させることで、背筋・腹筋力を強化し、バランス感覚を養う効果が期待できます。

※注意：長時間や激しく揺さぶらないようにしましょう！無理に引っ張ると腕の関節が抜けてしまうことがあるので注意しましょう！

2歳頃～

タオルブランコ



【遊び方】

バスタオルの上にお子さんを寝かせます。大人が二人でバスタオルの四角を持ち、ゆっくりと持ち上げます。そのまま、ゆらゆらと揺らします。

【効果】

タオルに身を包まれることで安心感を与えながらも、身体を揺らすことで、バランス感覚や、姿勢を一定に調整するのに必要な前庭感覚（揺れや回転、スピード、バランス感覚）を養う効果が期待できます。

※注意：タオルからの転落に注意しましょう。お子さんが怖がらない程度に揺らしましょう

4歳頃～

手押し車



【遊び方】

お子さんに腕立て伏せの体勢になってもらい、両足首を持ち上げます。腕で体を支える体勢になったら、お子さんのペースに合わせてゆっくり進みます。

腰が反ってしまうお子さんの場合は、膝を持ち上げるようにしましょう。

【効果】

バランス感覚と体幹を鍛えられます。体幹を鍛えることで、姿勢を維持する力を身につけることができると言われています。

※注意：お子さんの進むペースに合わせ、無理なく行いましょう。

★ちょっと一息♪おいしいお話★

見直したい！こどものおやつ

おうちで過ごす時間が長くなると、お子さんのおやつ回数や量が、つつい増えていませんか？

おやつ回数が多くなればなるほど、虫歯になりやすくなってしまいます。また量が増えれば増えるほど、おやつでお腹がいっぱいになってしまい、食事が食べられなくなったり、逆にエネルギーのとりすぎで肥満につながることもあります。

おやつは『3食でとりきれない栄養を補うもの』と考え、不足しがちな乳製品や果物などを取り入れる、時間と量をしっかり決めるなど、お子さんと一緒におやつについてのルールを考えてみましょう。

✿パリッとチーズ✿

材料（こども1人分）

- スライスチーズ・・・1/2枚
- ワンタンの皮・・・3枚
- サラダ油・・・少々

チーズを海苔やじゃこ、きなこ砂糖などに変えてもオイシイよ★

作り方

- ①スライスチーズは3等分する
- ②ワンタンの皮でチーズを巻き、巻き終わりに水を少しつけて（分量外）留める
- ③サラダ油をひいたフライパンに、②の巻き終わりを下にして、弱火で表面に焼き色が付くまで転がしながら焼く（オーブントースターでこんがり焼いてもOKです）