

赤ちゃんとの
絵本の時間

《会津図書館の司書さんより、赤ちゃん向けの絵本の紹介コーナー》

笑顔になる絵本



『あがりめさがりめ』
 とよた かずひこ // 作 世界文化社
 吊り上がったねこの目、目尻の下がった
 パンダの目…わらべうたにあわせて、
 いろいろな動物たちが怒ったり、泣いたり、
 笑ったり…一緒にマネをして遊べる、
 表情の変化を楽しむ絵本。



『こちょこちょさん』
 おーなり 由子 // ぶん はた こうしろう // え
 講談社
 てのひらの「こちょこちょさん」が、赤ちゃんの
 おなかをくすぐるよ。とことこ足をのぼったら
 今度はどこをくすぐろうかな？
 優しいふれあいに笑顔がこぼれる絵本。

●会津図書館のもよおし●

☆赤ちゃんおはなし会☆
 5月4日/18日(木)
 10:30~11:00

★0~3歳のおはなし会★
 ※感染症予防の対策
 マスク着用・ビニールカーテン
 設置等を行います。

絵本のご相談や、
 おはなし会のお問い合わせ
 会津図書館
 栄町3-50(會津稽古堂2F)
 TEL: 0242-22-4711
 FAX: 0242-22-4702
 お気軽にどうぞ!

離乳食の始め方(1回食へ)

子どもノートp60~77参考

◎離乳食が必要な理由

生後5~6ヶ月頃になると体も大きくなり、動きも活発になってくるので、母乳やミルクだけでは必要な栄養を摂れなくなってきます。その不足分を補うのが離乳食です。離乳食完了までの約1年間、いろいろな食品が食べられるように少しずつ消化酵素の出る順番に合わせてトレーニングすることで、食物アレルギーをおこしにくくなります。

◎離乳食の準備

離乳食を始める準備として、授乳時間を一定にします。毎日一定の時間に授乳すると、赤ちゃんも待てるようになり、消化機能のリズムも作られます。離乳食を始める目安として
 ①首がすわっている
 ②支えると腰がふらふらしない
 ③大人が食べているのをみてよだれが出てくる。
 この3つが揃う頃が離乳食の 始め頃です。およそ生後5~6ヶ月です。(出産予定日より早く生まれた場合は予定日に合わせて数えます。)

◎離乳食の開始

栄養不足を補うといっても、いきなり大人と同じものを食べることはできません。まだ消化能力も未熟です。赤ちゃんの発達に合わせた食品や調理方法が必要になります。赤ちゃんの体調や機嫌のいい午前中に1日1さじ10倍がゆから始めましょう。午前中に食べさせるのは、アレルギー反応などがでたときに対応しやすいからです。約1週間まで3さじくらいになったら、じゃがいもや野菜を1さじずつ加え、少しずつ進めます。※詳しくは子どもノートp72に掲載されています。

この時期のポイント

- ・味つけはまだ必要ありません。
- ・離乳食のあと、ミルクや母乳はほしがるだけ与えましょう。
- ・果汁や野菜スープなどは離乳食の準備として必要なものではありません。離乳食で初めて口にするのが、おかゆでもOKです。
- ・赤ちゃんの発育は1人1人違います。遅れていてもあせらず気長に進めましょう。



離乳食かんたんレシピ 【春野菜のマッシュポテト】

今が旬！赤ちゃんでも食べられる甘さが特徴の新たまねぎを使って。

大人はマヨネーズを加えるだけで1品なります。

○材料…じゃが芋、新たまねぎ、だし汁少々

○作り方…①じゃがいもと新たまねぎは皮をむき、柔らかくゆでる。
 ②月齢に合わせてつぶし、だし汁を加えて混ぜる。



☆食べられる場合はゆでて細かく切ったブロッコリーを混ぜるとより彩りがきれいです



転倒・転落事故

公益財団法人母子衛生研究会
『わが家の安心ガイドブック』第28版P.6より

寝返りによる転落事故

寝返りをうつようになるとベビーベッドやソファなどから転落する事故が多くなります。

- アドバイス**
- ① ベッドから離れるときは必ず柵を立て、スライド式の場合は一番上まで上げましょう。
 - ② 転落してもケガのないように床に座布団などを敷いておきましょう。

階段やベランダ、窓からの転落事故



階段からの転落や、ベランダの柵の間からすり抜け転落する事故もめずらしくありません。

- アドバイス**
- ① 階段には必ずベビーカーを取りつけましょう。また窓には高い位置に補助錠をつけましょう。
 - ② ベランダや階段、窓の近くには踏み台になる椅子やプランターなどを置かないようにしましょう。

- 注意**
- ・赤ちゃんを落としてしまう事故が多発しています。抱っこやおんぶをする際にはとくに気をつけましょう。
 - ・転んだ子を立ち上がらせようと腕を強く引くと脱臼することがあります。



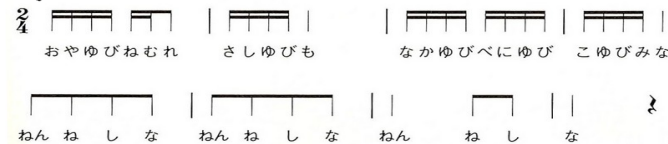
思いがけない事故による子どもの死亡が多発！

0～9歳児の死亡原因の上位を占めるのが「不慮の事故」(思いがけない事故)です。また、0～4歳児の不慮の事故による事故は、本来安全なはずの家庭内でも多く起きています。

子どもが小さいうちは、ヒヤリとする危ないことが多く起こります。大切なわが子を不慮の事故から守るため、もう一度身のまわりを見直してみましょう。



おやゆびねむれ



(遊び方)

大人が子どもの手を取り、唱えるこどもに合わせて指を折り曲げたり伸ばしたりする。
すべての指を折り曲げて手を握る形になったあと、「ねんねしな」から拍に合わせて、手を開くように小指から順に伸ばしていく。



【子育て支援センターの日程】

◇ばんびぷち◇

日付	内容	対象	時間	場所
5/16 (火)	親子交流・身体測定 健康相談・ わらべうたなど	0歳児と その保護者	9:30 ～11:00	會津稽古堂 3階和室
5/23 (火)	離乳食講座(初期)	4か月～6か月 児の保護者 (託児あり)	9:45 ～11:00	會津稽古堂 クッキングスタジオ 3階和室(託児・受付)
6/6 (火)	親子交流・身体測定 健康相談・ わらべうたなど	0歳児と その保護者	9:30 ～11:00	會津稽古堂 3階和室
6/20 (火)	産後ダンス	〃	〃	〃

◇ばんびクラブ◇

日付	内容	対象	時間	場所
5/10 (水)	動いて遊ぼう！	1歳以上児と その保護者	10:00 ～11:30	ふれあい体育館 メインアリーナ
5/24 (水)	からだバーで遊ぼう	〃	〃	ふれあいハウス
6/14 (水)	親子おやつ作り	〃	〃	會津稽古堂 クッキングスタジオ
6/21 (水)	かたつむりを作ろう	〃	〃	ふれあいハウス

★コロナ感染防止のため、内容変更または中止の可能性があります。予めご了承ください。
★各開催日程にて定員を設けているため、事前の予約が必要です。お早めにお電話下さい。