





8月

『つむぎ子ども教室』通信 ～児童発達支援～

毎日暑い日が続きます。検温、手洗い、消毒、マスク、それに加えて水分補給も必須です。子どもはからだの70%は水分です。ジュースやアイスなど冷たくて甘い物を食べ過ぎると、逆に食欲不振になることや、砂糖の過剰摂取で血糖値の上昇や下降が繰り返され、時に低血糖状態になることがあります。そしてイライラやキレやすくなるような、感情のコントロールが難しく、コミュニケーション力に問題が生じてしまう場合があります。そうならない為にも、水筒の中身は水か麦茶等のノンカフェインの物が子どもには安心です。安心・安全に、そして元気に、夏を楽しく過ごしていきましょう。大人はオリンピック観戦でついつい夜更かし…それでも、翌日の「生体の生活リズム」は崩さないよう気を付けましょう。子ども達と朝から元気に、早起き・朝の散歩を！継続は力となります。(watanabe)

8月の予定	【今月の目標】生活リズムに気をつけながら楽しい夏を過ごそう♪				
月	火	水	木	金	土
2日 手先遊び ルール遊び	3日 認識 制作	4日 感触遊び 音遊び	5日 ボール遊び 認識	6日 手先遊び 粘土遊び	7日
9日 振替休日	10日	11日	12日	13日	14日
	← 夏季休業期間 →				
16日 的あて 作って遊ぼう	17日 制作 手先遊び	18日 ゲーム遊び 認識	19日 手先遊び 風船遊び	20日 ボール遊び ごっこ遊び	21日
23日 認識 ボール遊び	24日 ルール遊び 音遊び	25日 制作 手先遊び	26日 風船遊び ごっこ遊び	27日 感触遊び 作って遊ぼう	28日
30日 ごっこ遊び 手先遊び	31日 感触遊び 認識				

＜療育の活動紹介♪＞

感触遊び～粘土や水溶き片栗粉、スライム、砂など
色々な触感のするもので遊びます。
ネバネバ～、ベとベと～など苦手な触感がある
子ども少しずつ慣れていく事が多いですよ♪
手の働き、知る力を育てます☆

認識～人とやりとりする力、数やことば・文字、空間認識
力など、その子に合わせた課題を行います。
遊びや、身体を動かす運動を通して学んで
いきます。年長さんのお子さんは就学に
向け、机に座って課題に取り組む時間も増えていき
ます。「THE お勉強！」になりすぎないように、
実際の体験から学ぶ事を大切に
楽しく行っています(^^)



★★★2021年8・9月の予定★★★

- ・8月10日(火)～13日(金): 夏季休業
- ・9月11日(土): つむぎ祭り(7/31延期分)
- ・9月22日(水) 保護者学習会 なかまの杜4階
9:15～10:30

※9月2日(木)～9月17日(金)の間
鎌倉女子大学児童学部より、実習生が2名きます。
よろしくお願い致します。

つむぎ夏祭り 延期!



7月31日に予定していましたが、感染症拡大の影響の為、延期とさせていただきます。楽しみにして下さっていた皆様、申し訳ありませんでした。

夏祭りにあわせ、子ども達も屋台で出す物の準備を行ってきました!



↑画用紙を小さく切り、たこ焼き用の青のりを作りました。真剣です!!
←たこ焼きソース塗りです。美味しそうにできたかな! (^ ^)!

コーヒーフィルターを使いかき氷を作りました!!



9月11日(土) 午後開催予定です!
お待ちしております!

つむぎ一言アドバイス「食事②～偏食について～」

前回、「朝ごはんの大切さ」で朝食は、3食の中で一番大事で和食(お米)を食べましょうとお伝えしました。今回は、「偏食」についてです。感覚の過敏さから、ある特定の食感、味、匂いなどが苦手な子、こだわりから特定の物しか食べない固食の子など、偏食でお困りの方が多いのです。偏食のデメリットについて公立中学校を対象にアンケートを行った結果、偏食の子はそうでない子と比べ体調を崩しやすく、便秘などの排便についても問題を抱えているケースが多いです。他にも偏食には、栄養の偏りや大人になってから食べる楽しみが減るなど様々なデメリットがあります。それでは、どうすれば偏食なく食事を食べられるのかいくつか方法をお伝えしたいと思います。

① 生体の生活リズムを整える!

まずは、朝散歩や運動でお腹がすくリズムづくりをしましょう。生体の生活リズムが整うと情緒も安定し楽しくおいしく食事ができます。食事の時間にもリズムがあります。3食+1回の間食は、毎日、決まった時間に食べるようにしましょう。

② 甘い物(飴、チョコ、アイスなど)の間食をやめる!

そもそも間食は、胃がまだ小さい子どもにとって一度の食事で摂取しきれない栄養補給の軽い食事(おにぎり、焼きそば、サンドウィッチなど)というのが正しい認識です。甘い物に多く含まれる砂糖は、吸収されやすくそれが脳(食欲中枢の在る視床下部)を刺激して食欲を少なくしてしまいます。誕生日など甘い物を食べるのであれば食後のデザートにしましょう。(食後のデザートだと食べ過ぎないし、虫歯リスクも下がるため)

③ 子どもと一緒に苦手な野菜の栽培や調理をしましょう!

大好きなパパやママと一緒に楽しかったという経験から苦手なものを食べられるきっかけになることもあります。楽しい経験がポイントです。

④ 楽しい雰囲気で大好きな人と食事をしましょう!

忙しいから～…大人しく食べているから～…といって孤食では、好きなものばかりになって偏食が増すのでいけません。大好きなパパやママがおいしそうに食べている事で苦手な物も一口たべてみようかな～と食べられるきっかけになることがあります。幼児や学齢期の子なら仲の良い友達と楽しく食事をすることで偏食を克服したという事例もあります。偏食で直ちに命の危険がある場合を除いて、わがままを言っている!と無理に口の中に押し込むような事は絶対にしないでください。トラウマになり偏食を余計悪化させる恐れがあります。食べなければさっさと片付けてしまいましょう。

つむぎ子ども教室 職員K