# にじいろ便り

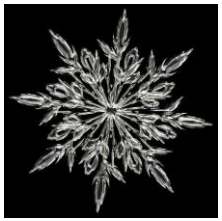
**第11号**

社会福祉法人楽山会　第二椎の実子供の家
H29 年２月１日（水）

朝の寒さが本格的に厳しくなってきました。でも寒い冬ならではの楽しい外遊びの発見も見られるようになりました。水を張ったバケツの中が凍りついていたり、地面がモリモリ氷の柱で持ち上がっていたり…。子ども達には、そんな発見を楽しみながら、寒さに負けず元気に遊んでほしいものですね！

## 雪の結晶を見よう

寒くて外に出たくないけれど、昼間にお日様の光を浴びることも大事。日光を受けることで体内にメラトニンという夜ぐっすり眠るためのホルモンが分泌されます。また、外で遊ぶことで体が徐々に寒くても体を温める力がついてきます。



＜観察のために必要なもの＞　●ルーペ　●黒い布
＜雪の結晶見てみよう！＞　雪が降ってきたら、まず黒い布を外に出し、布が外気温ぐらいに十分に冷たくなったら観察の準備はOK！雪が融けやすいので、観察は日陰で手早く行うのがポイントです。降っている雪を布でキャッチしてルーペで見ると、キレイな状態の結晶が見られます！

## 雛人形いつから？

節分（立春）の翌日から雛人形を飾る時期です。２月初めに飾り、１ヶ月たっぷりと春の季節感を楽しみます。節句の直前に飾りを出すのは「一夜飾り」といって縁起が悪いとされているので、気をつけましょう！片付けることも考えて、早めに飾るのが良いでしょう。
片付けは「３月３日を過ぎてもお雛様を飾っていると婚期が遅れる」といいますがあまり根拠がなく、「早く片付く＝早くお嫁に行く」にかけているとも言われています。せっかくの雛人形、早めに準備してお子さんとひな祭り楽しんで下さい。

## 指しゃぶりいつまで続く？

赤ちゃんによっては、新生児の頃から指しゃぶりが見られますが、実はおなかの中にいる時から指しゃぶりをしている赤ちゃんは大勢います。新生児の指しゃぶりは、「吸啜反射（きゅうてつはんしゃ）」と呼ばれ、口に触れたものに無意識に吸いつく行動で、母乳やミルクを飲むために必要な動作です。お腹の中で指しゃぶりをしている赤ちゃんは、指しゃぶりでおっぱいを上手に飲む練習をしていると考えられています。この行為は、1～2歳過ぎまではよく見られることで、発達に大きな役割をはたしています。心配することはありません。

### 指しゃぶりが発達の役割？

新生児の頃から吸啜反射で吸っていた指に、成長と共に次第に気づき始め、「これは何？」「動いている！」という興味を持ち、生後5ヶ月頃は物の形や大きさ、感触を確かめ、手と目の協調運動を学び、意志をもってしゃぶるようになるのです。
赤ちゃんは口と舌の感覚が最初に発達するため、しゃぶることで色々なことを感じとります。また、少しずつ吸う以外の口の動きを知ることもできるようになり、指しゃぶりで口の筋肉を使うことで離乳食の準備にもなっているのです。このように脳の発達の過程においても大切なこと、赤ちゃんが指しゃぶりをするのはごく自然のことなのです。

### 指しゃぶりいつまで続く？

3歳くらいまでの幼児期の指しゃぶりは、過度でなければ特に心配する必要はありません。あまり神経質にならず、安心感を与えることを心がけましょう。3歳を過ぎた子どもの場合、歯並びへの悪影響が心配です。ただし、子どもは安心感を得るために指しゃぶりをしているので、怒ったり注意したりは逆効果！「一緒に遊ぼう」「折り紙しようか」などと、手を使う遊びに誘導する等して指から気をそらし、日頃からスキンシップを増やすなど安心感を与えるようにしましょう。無理にやめさせる必要はなく、5歳を過ぎるとほとんどなくなると考えられています。ただし、5歳を過ぎても続く場合、くせになってしまうこともありますので、対処が必要です。

## 一時預かりやっています！

お仕事や、お子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、大人のリフレッシュ時間などご利用いただけます。
問合せ先／0422-44-4103（担当／阿部）