



森のひろば ログさんち便利

第144号

2020 おおくらの森保育園

木々の間を吹き抜けるさわやかな風の中に、水をふくんだ紫陽花の香りが混じってくる季節。これから夏に向けて暑くなっていきますが、森の中はいのちに満ち溢れています。親子でのんびりと心と体をリフレッシュしながら元気に過ごしましょう。

ログさんちの行事

佑子先生の子育てお話会



お母さん方の悩みに、三浦佑子先生から心がふわっと軽くなるアドバイス。

親子体操教室



体操の先生と一緒に、ハイハイ競争やてつぼうなどをして親子で体を使って遊びます。

池田徳子先生が、赤ちゃんとのコミュニケーションの仕方を教えてくださいます。



赤ちゃんヨガ講座

フラワーアレンジメント講座



ままいこいの会と連携し、お母さん方がリフレッシュできる講座を開催しています。

エンジョイ☆イングリッシュ



ベンジャミン先生が、簡単なあいさつや動作・野菜などの英単語を楽しく教えてくださいます。

「絵本の会たまてばこ」のお母さん方による、季節のお話や手遊びなどの読み聞かせの時間です。



「たまてばこ」読み聞かせ会

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

*開所時間 9:30 ~ 14:30

*子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便利」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。

ログさんち

検索

ログさんち
QRコード

6月の計画

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 	13
14	15	16	開所中は全日、 自由遊びとなります			20
21	22 	23				27
28	29	30	◇来所される方へお願い◇ 受付時に検温・手指の消毒・問診をしていただき、 ログさんちをご利用中はマスクの着用をお願いします。			

外で安心して遊べます



わたしにピッタリのブランコ



シューンベリーが実ったよ



お花に水をあげました



砂場遊びに夢中です



木のブランコきもちいいな



すべりだいもできるよ！



農園のひみつきち！





1日1回は家族で 食事をしましょう

近年、家族そろって食事をする事が減ってきて「子どもだけで」あるいは「ひとりで」食べる頻度が増えてきています。「ひとりで食べること」を「孤食」「個食」と言いますが、そうした食事をしている子どもは家族で食事している子どもに比べて、イライラしやすい・よく眠れない・食事を楽しめないなどと感じていて、健康面・精神面での問題があるようです。子どもの健やかな成長にとって、食事をする・準備をする・話をするなどの食行動を共にする「共食」はとても大切。親も子ども忙しい現代ですが、一回でも多く「共食」する機会を持ちたいものです。

今月の食材 【トマト】



〈選び方〉

- ・皮に色むらがなく、つやとほりがあるものを選びましょう。
- ・へたの緑色が濃く、ぴんとしているもの。

〈栄養分〉

医者いらずといわれるほど、リコピン・βカロテン・ビタミンC/E・カリウムが多く含まれています。

〈豆知識〉

高温多湿の日本では栽培が難しかったが、品種改良や栽培方法の工夫で一般に普及。今ではハウス栽培で1年中手に入ります。



子どもの体調の変化で最初に気づくのは、発熱が多いのではないのでしょうか。抱っこした時や元気がない時など、気づくと高熱だった、ということは多いものです。子どもの体温は変わりやすいので、落ち着いて対処しましょう。

◇基本的な家庭でのケア◇ ③熱の測りかた

●熱のようすを教えてください。

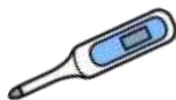
「いつ・何度くらいあったか」は大切な情報です。忘れないでメモしておいて、主治医に教えてください。

子どもの正常体温のめやす

- ・乳児 36.3～37.4℃
- ・幼児 36.5～37.4℃
- ・学童 36.5～37.3℃



脇や耳など、測る場所は決めておきます



◇健康な子どもの体温

体温は1日中同じではありません。朝は低めで夕方は高めです。

☆運動をしたり食事をした後は、体温が高くなります。

☆赤ちゃんは厚着や暖房の影響で高く測れることがあります。おかしいと思ったら、しばらくしてもう一度測ってみましょう。

◇熱がある？平熱？

・平熱がどれくらいかを知っておきましょう。元気な時に1日4回(朝・昼・夕方・寝る前)、食事前の安静な状態での体温を測ります。

・平熱より1℃以上高ければ熱があると考えてよいでしょう。

出典：お母さんに伝えたい子どもの病気ホームケアガイド第2版（日本外来小児学会 編著）

森の木紹介 ★ジュンベリー★



アメリカザイフリボクの別名。バラ科、落葉中低木。ログさんち玄関わきに立つ。6月ごろ深紅色の実をつける。花、紅葉も楽しめ、果実は生食のほかジャムやケーキの材料としても利用される。

しぜん

ログさんちの裏手にあるサクランボが熟れてきたなと思ったら、5月の連休中に鳥にほとんど食べられてしまいました。今度はジューンベリーが実をつけ始めたので、次こそは、と楽しみにしているところです。

庭にあるティートゥリーの木には、ハトが巣をつくり卵を温めていたように見えてましたが、休み明けにはいなくなっていました。懸命に小枝をくわえて運び、巣作りする姿が印象的でした。



自然くらぶに参加された方の感想

- ・外での活動がとても気持ちよかったです。植えた野菜が育っていくのが楽しみです。
- ・日光に当たることで体内でビタミンDが作られるとテレビで観たので、室内で遊んでばかりではいけないなあと思いました。自然くらぶは、ちょうどよい機会だと思います。
- ・野菜の収穫、とっても楽しそうで良い経験ができました。



コンパニオンプランツ

環境教育支援室長 林田 茂喜

家庭菜園などで何種類かの野菜を栽培する際に、仲の良い（Companion）植物（Plants）同士を近くに植えると、収量が増すなど好結果を得られることが知られています。互いの生長を助けたり、病害虫を防ぐ効果があるためと考えられています。

例えば①レタスは微量の香り成分がキャベツ、ブロッコリー、ハクサイ、ダイコンなどアブラナ科の野菜の害虫よけになるので、そばに植えるだけで防除の手間が省ける②キュウリの株元に長ネギを植えると、ネギの根に付いている善玉細菌が他の病原菌の増殖を妨げる抗生物質を分泌し、キュウリの蔓割れ病などを抑える③タマネギ、ニンニク、ニラなどネギ類なら、ゴーヤ、カボチャ、メロンなどウリ科やトマト、ナス、ピーマンなどナス科にも同様の効果がある④また、ナス科にはラッカセイの混植が

お勧め。ラッカセイの菌根菌がミネラル成分を吸収しやすくしてトマトなどに供給してくれる。

半面、多くの植物は他の植物の生育を邪魔したり、害虫を忌避する能力（アレロパシー）を備えています。シュンギクの畝にバジルを混植すると、シュンギクにつく害虫が寄りつかなくなる。一方、アレロパシーは野菜同士でも起きる。キャベツとジャガイモはその典型で、ジャガイモは生育が悪くなる。

このように野菜同士の相性やアレロパシーを利用すると、手間をかけず、農薬を使わない自然に優しい栽培が楽しめます。

（参考文献：木嶋利男氏の著作）



◆ 今月の一句 ◆
人を見て 育つ子燕 駅庇

（小堀 作蔵）

… 木と花 クイズ …

漢字の私は誰でしょう？

- ① 鬼灯 ② 枇杷 ③ 泰山木

答え

- ① ほおずき
② びわ
③ たいさんぼく



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。

各子育て支援センターの6月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ

検索