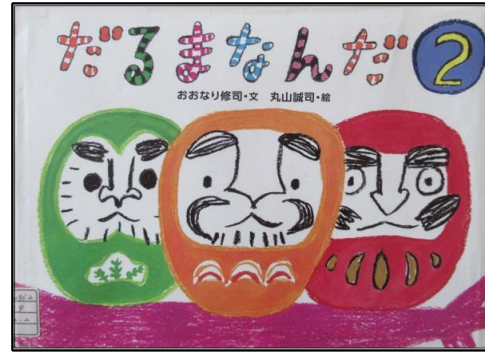




おすすめ絵本



『パオちゃんのかぜひいちゃった』

なかがわ みちこ さく・え PHP研究所

ぞうのパオちゃんは、寒い日でも元気に友だちのところへ遊びに行きます。ところが友だちは風邪を引いてしまい、その姿にあこがれるパオちゃんでした。

寒い日でも外に出て体を動かし、元気に冬を乗り越えたいですね。

『だるまなんだ2』

おおなり 修司・文 丸山 誠司・絵 絵本館

1年の始まりに、だるまは欠かせないですね。「だるまさんが」のフレーズや、カラフルなダルマに目を引く絵本です。表情豊かなイラストにも注目してみてください。

子どもの五感を刺激する

伝統行事を体験しよう！



鏡開き（1月11日）（五感の 聞く 味わう 見る を刺激する）

お正月に飾っていた鏡餅を木づちや金づちなどでたたいて割り、おしるこやあげ餅にして食べます。年神さまとのご縁が切れないように、「切る」ではなく「開く」という縁起のよい表現を使っています。鏡餅を割るときの音や割れたときの形などに注目しましょう。

どんど焼き(1月15日)（五感の 聞く 見る かぐ を刺激する）

五穀豊穡や無病息災を祈って、お正月飾りや書初めを集めて燃やします。真っ赤に燃える炎の様子を見たり、パチパチという音を聞いたり、煙のにおいをかいだりするなど、多くの感覚を刺激する要素がつまっているのも、貴重な直接体験になるでしょう。



冬は感染症が心配ですね。鼻水や鼻づまりについて知りましょう！

鼻水は鼻やのどを守るために、細菌やウィルスなどの異物をきれいに流し出す役割があります。そして、鼻づまりは、鼻水そのものやほこりと一緒になったものが乾燥して固まって起こります。

鼻水や鼻づまりが長引くと菌が耳に届いて中耳炎を起したり、口呼吸からのどの痛みにつながったりすることもあるので、できるだけ鼻の通りをよくして、鼻水・鼻づまり以外の症状がないかを観察することが大切です。

ポイント

- ・鼻水はこまめにふきとる
- ・鼻のつけ根をお湯でぬらしてしぼったタオルで温める
- ・鼻の下にワセリンなどを塗って保護する
- ・加湿と水分補給を心がける

ポイントを踏まえて、悪化しないように気をつけていきましょう！