



子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育管理課 03-5654-8296



トイレトレーニング…どう進めたらいいの？

「いつから始めたらいいの?」「どう進めたらいいの?」とトイレトレーニングに悩んでいるパパやママも多いと思います。今回は、トイレトレーニングの進め方について、先輩ママのアドバイスとともにご紹介します。

《ステップ① 楽しくトイレに行ってみよう!》

歩ける頃になると尿意を感じる機能が育ってきていると言われています。



オムツが濡れていない時は、トイレに誘ってみましょう。おしっこが出たときは「すっきりしたね」と声をかけてあげましょう。

「チッチ」「シー出た」など言葉や仕草で伝えることがありますか？



おしっこの間隔が2~3時間空いてきていますか？

心と身体の準備は
できているかな？

《ステップ② パンツをはいてみよう!》

トイレでおしっこをする回数が増えてきたらパンツにしてみよう。



《ステップ③ 自分からトイレに行けるかな?》

おしっこの感覚が分かると、自分から「おしっこ」と教えてくれるようになります。無理に誘わず、待ってみましょう。



先輩ママからのアドバイス 「こんな工夫をしていました!」

- トイレが楽しくなるように、子どもの好きなキャラクターのものをトイレの中にたくさん飾っていました。
- お気に入りのパンツを見つけてあげたら、汚れるのが嫌で、自分からトイレに行くようになりました。
- ママは我慢が大切です。もらしてしまっても、「おしっこ」と言えたら褒めてあげるようにしていました。



元気いっぱいコーナー



《暑い日の外遊びは紫外線と熱中症に注意が必要です》

デリケートな子どもの肌は紫外線の影響を受けやすいため、浴び過ぎないように、紫外線が強くなる時間帯（概ね 10:00~14:00）を避けて遊ぶことが望ましいです。

また、子どもは体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、熱中症のリスクが高くなります。通気性のいい服装選びに気を付け、水分補給を欠かさないようにしましょう。

午前の早い時間の公園は、人が少なくおすすめです。涼しいうちに外で遊び、家に帰って水遊び代わりにシャワーを浴びれば、汗も流れ、さっぱりして気持ちがいいですよ。



ベビーカーでの外出にも要注意！！

お子さんをベビーカーに乗せて外出する際にも注意が必要です。晴天時はアスファルトの照り返しにより、地面に近いほど気温が高くなります。そのため、ベビーカーに乗っている子どもは、大人よりも高温の環境にいることになります。

＜注意点＞

- 暑い時間の外出は避け、日陰を通る。
- 長時間乗せたままにしない。
- こまめに水分補給をする。

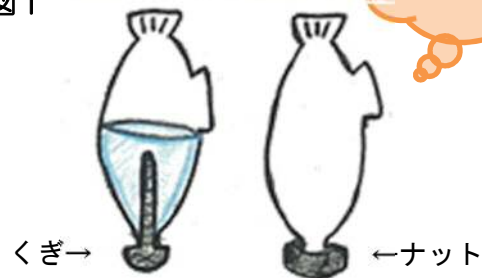
《親子で作ろう！手作りおもちゃ》

～ギュッと握って あら不思議！ 水の中のお魚が沈んだり浮かんだり～

☆用意するもの☆

- 500ml ペットボトル
(炭酸飲料用の丸型で固めの物がおすすめです。)
- お弁当用などのタレ入れ
(ペットボトルの口を通る大きさが目安です。)
- ナットやくぎなどの重り
(鉄製は錆びやすいので鉄製ではないもの。)

図1



魚型ならマジックで色をつけても可愛いですよ！

☆作り方☆

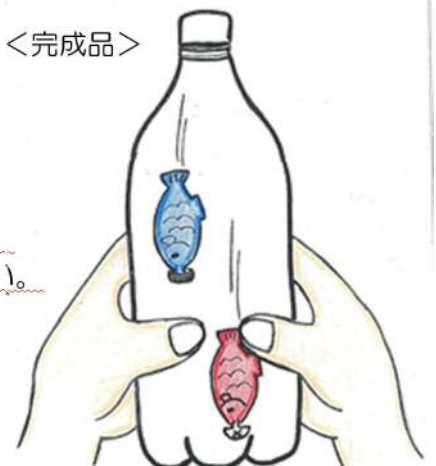
- ① タレ入れのフタを外し、重りをはめ込みます。
(ナット、くぎのつけ方は図1を参照)
- ② ペットボトルに水をいっぱいに入れます。
- ③ ①をペットボトルの水の中に入れます。

ポイント！

この時にタレ入れが水面近くに浮かんでいる状態かチェックしましょう。
うまくいかないときはタレ入れの中に少しずつ水を入れて調節してください。

- ④ ペットボトルのフタをしっかりと閉めます。
- ⑤ ペットボトルの中心よりも少し下あたりをギュッと握ってみましょう。
タレ入れが下に沈んでいきます。手を離すと上に浮き上がります。

＜完成品＞



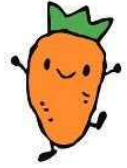
親子で一緒に、楽しく、涼しげなおもちゃを作って暑い夏を乗り切りましょう！



親子でもりもりクッキング



◆夏を元気に過ごすため、食欲がでるメニューをご紹介します。
◆食材を学びながら、親子でクッキングを楽しみましょう！



☆夏野菜のドライカレー☆

<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

・サラダ油	適量
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
・豚ひき肉	250g
・玉ねぎ	大1個
・トマト	大1個
・なす	中2個
・ピーマン	1個
・ローリエ	1~2枚
※ ・塩	小さじ1
・ガラムマサラ	お好みで
・カレー粉	小さじ1
・ウスタソース	小さじ2
・ケチャップ	小さじ2
・飾り用にとんじん	お好みで

<作り方>

- ① なすは5mmのイチウウ切りにし、水にさらしてアクを抜いたら、水気をきっておく。
- ② トマトは湯むきして皮を切り、荒く刻む。にんにくとしょうが、玉ねぎとピーマンはみじん切りにしておく。
- ③ サラダ油を引き、みじん切りしたにんにく、しょうがを焦がさないように炒める。
- ④ ③にひき肉を加えて色が変わるまで炒めたら、みじん切りにした玉ねぎを入れ、よく炒める。
- ⑤ なすとローリエを加え、なすがしんなりしたらトマトとみじん切りのピーマンをいれ、強火で水気を飛ばしながら炒める。
- ⑥ ※の調味料を入れ5~6分炒め、水気が飛んだらローリエを取り出してカレールーの完成。
- ⑦ 飾り用のにとんじんスライスを皿に並べレンジで1分加熱し、好きな形に型抜きをする。
- ⑧ カレーをお皿に盛り付け、お子さんと一緒に型ぬきにとんじんを飾り付けたらできあがり。



なすやピーマン、トマトなどの夏野菜はビタミンやミネラルなど栄養たっぷりです。夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けない体を手に入れましょう！！



なんでも
たべよう！

☆あじさいヨーグルト☆

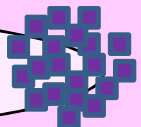
<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

・100%ぶどう果汁	400cc
・砂糖	60g
・粉寒天	4g
・水	100cc
・プレーンヨーグルト	100g
・果物	りんご、すいかなど お好みで

<作り方>

- ① 粉寒天を水でふやかしておく。
- ② ①にぶどう果汁を加えて火にかけ、沸騰したら、砂糖を加えて1~2分煮詰める。
- ③ ②を型に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まった寒天をさいの目に切り、ヨーグルトの上に盛り付ける。
- ⑤ お子さんと一緒にお好みの果物で飾り付けを楽しみましょう。

ガラスの器にさいの目寒天を入れたら、まるであじさいのようです。



りんごやすいかなどの果物から、水分や栄養をたくさん摂ることができます！



区立保育園に遊びに来ませんか？



ふれあい体験保育



葛飾区の区立保育園では就学前のお子さんを対象に「ふれあい体験保育」を実施しています。保育園の様子を見ていただきながら、保育士が子育ての悩みを一緒に考えます。

《実施月》 5、6月 及び 9月から2月まで

《日 時》 月曜日～金曜日 午前9時～11時30分までの間の2時間

《実施園》 区立保育園全園

《申込方法》 希望日の5日前までに、希望される園に直接お申し込みください。
※区立保育園の連絡先については葛飾区公式サイトや「育児支援ガイドブック2016」等でご確認ください。



Q 具体的にどんなことをするのですか？

A お子さんと同じ年齢のクラスの子どもたちとお部屋やお外で遊びます。

Q&A



Q 何歳から参加することができますか？

A 区内にお住まいの0歳から就学前までのお子さんが対象です。

Q 給食は食べられますか？

A はい。実費をお支払いいただければ、食べていただくことができます。季節のメニューを多く取り入れていますので、ぜひお声掛けください。

Q ふれあい体験保育以外にも保育園に遊びに行くことはできますか？

A はい。園によって異なりますが、園庭開放の日を設けていたり、楽しい行事に参加することができたりします。詳しくは、希望される園に直接お問い合わせください。

参加された方の感想を一部ご紹介します。

- ☆ おままごとコーナーやブロックコーナーなどで、園児さん達と楽しく遊ばせてもらいました。
- ☆ 家庭や外では遊べないような玩具もあり楽しめました。
- ☆ 体操を取り入れることで、持久力、筋力がついていくという保育士さんの話が参考になりました。
- ☆ 絵本を読んでもらうことが楽しかったようで、園児さんと一緒に先生の前でよく見っていました。
- ☆ 保育園での子どもたちの様子が分かり、入園することができたらいいなと思いました。



保育園の子どもたち、保育者と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
子育てについてのお話をさせていただく中で、お子さんの育ちや関わり方等、担当保育者が一緒に考えていきます。