

# 1・2月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
1月15日	佐藤医院 (下郷町)	0241-67-2134
1月22日	高橋医院	0241-62-0040
1月29日	芳賀医院 (下郷町)	0241-67-2128
2月5日	馬場医院	0241-62-0141
2月12日	なかやクリニック	0241-73-2036
2月19日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
2月26日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

## ■ えがおスタッフからのおすすめ



【とけいのほん1】  
作/まついのりこ  
時間を意識しはじめるころに  
ぴったりの絵本です。楽しみ  
ながら、時間について学びます。

【こよみともだち】  
作/わたりむつこ  
絵/ましませつこ

カレンダーに興味を持ち  
始めたお子さん向けの楽し  
い絵本です。



### 【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶  
egao@minamiaizu.org



# すまいるだより

vol.

52

「時間ってわかりにくい」



**新**しい1年が始まりました。子育てに奮闘される皆さんが少しでも子育てを楽しめるよう、私たち「えがお」のスタッフも頑張りたいと気持ちを新たにしています。

**さ**て、年末年始は夜更かしをしたり、朝起きる時間が遅くなったりと、普段と違う過ごし方をされたご家庭が多いのではないのでしょうか。その結果、園や学校の集団生活の再開で、決められた生活パターンに沿って行動することが求められ、日常を取り戻すことに苦労している親御さんの声がちらほらと聞こえてきます。

**大**人は生活リズムが崩れることも、「3日後には会社が始まるな」というふうに時間を手がかりに普段の生活に戻りますが、時間の概念を身に付けていない子どもの場合、時間が手がかりにな

りません。また、時間は目に見えないため、「あとどのくらい」という時間の経過が感覚的に分かりにくいタイプのお子さんは、不安を強く持つこともあります。

**そ**のため、身に付けた生活リズムが崩れると、やるべきことをいつまでに取り組みばよいか分からなくなり、できていたことが一時的にできなくなりやすいのです。「着替える、顔を洗う、朝食を食べる、歯をみがく」とい

たいいつもの行動も、頭の中で組み立てることができなくなってしまうからです。

**時**間を分かりやすく伝えるために「目に見える化」する方法があります。

**目**に見えない時間を、道具を使って見える化する。「見通しを立てる」と言います。「どのような活動」を「どのような場所」で「どのような順序」で「どのくらいの時間」実施するのかということを、見て分かるように示すことが見通しを立てるポイントです。例えば、「服を着替えた後に、テレビを観る」と言う見通しが頭の中に入ると、子どもはさっと服を着替え、自分の好きなテレビを観ようとします。見通しのない状況では、自分のやりたい事がいつできるか分からないために、着替えはそっちの気でテレビに夢中になるなど、今やるべきことを後回しにします。見通しを立てるために言葉で繰り返し伝える方法もありますが、毎日同じことを繰り返し注意しているなら、「聞く」という形の見通しでは効果が薄いかもしれません。

**そ**んなときに活躍するのは、時計や絵・写真を使った予

定表(スケジュール)、そしてカレンダーです。

**時**計は時間の概念を理解していません。保育士や先生方は、よく「時計の長い針が5になったらお片付け」と時計に注目させながら伝えます。また、スケジュールとして1日の予定を小さな絵カードにして掲示します。言葉の説明を聞き逃したお子さんが見て確認できる工夫です。あるいは、いつまでやればいいのか、どのくらい待たなければいいのかを見せるためにカレンダーを使います。「赤い日に、子どもにどのくらいの日数がかかるのか、目で見て分かるように伝えるのです。

**私**たちが思うよりも、子どもにとつての「時間」の感覚は、言葉(音声)だけでは分かりにくく頼りないものです。時間を当たり前のものとして認識できるようにするまでの間は、大人が子どもの理解に合わせて「見通し」を立てることができたら生活リズムも順調に取り戻していくの工夫として「見える化」はおすすめです。

## 栄養士監修コラム

### 今月の健康レシピ



#### 今月の野菜 春菊

独特の香りと味、風味が料理のアクセントになる春菊は、緑黄色野菜の一種で、その中でもトップクラスの栄養価を誇ります。

#### 【春菊が多く含む栄養素】

- ◆aピネンとペリラルテルヒド  
胃腸の動きを助ける効果や強い抗菌と殺菌作用
- ◆βカロテン  
皮膚や粘膜の保持・免疫力効果大

#### 作り方

- 1 春菊は茹でて3cm長さ、柿も食べやすい大きさに切る
- 2 人参は3cm長さに切って茹で、しめじは軸を除いてほぐし酒でから炒り、出し汁としょう油小さじ1で下味をつけておく
- 3 豆腐は電子レンジで5分加熱して水切りし、つぶす
- 4 豆腐に下味をつけた②の水気を絞り、春菊、柿を残りの調味料で和えれば完成

### 春菊と柿の白和え



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	3.9g
炭水化物	7.1g
塩分相当量	0.4g

#### 材料(4人分)

春菊	160g	出し汁	50cc
木綿豆腐	160g	しょう油	小さじ1
柿	1/4切れ	すりごま	大さじ1
しめじ	120g	しょう油	大さじ1/2
人参	20g	きび砂糖	小さじ1