

# とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために 第8号

令和3年秋号



## 〇〇の秋 ～季節を感じる心～



枯れ葉がハラハラと舞い、秋が日増しに深まってきました。

クリニックでは、子どもたちとご家族が書いた秋についての一言カードを、待合室の「〇〇の秋」コーナーに貼っていました。

「秋といえば・・・？」と聞くと、栗、柿、ブドウ、さつまいも、スポーツ、読書と定番の答えがでてきます。お月様、勉強、こおろぎなどちょっと個性的なことばを書く子には、「他の人と違うことばを書くのはいいね」と褒めます。

ことばの発達のはじめの段階では、目に見える物の名前を覚えていきます。成長するにつれ、どんどん取り込んでいくことばの多くは、目に見える物ではなくなります。見えないが意味のあることばを組み合わせ、文章を作り、様々な情報や感情を伝え合います(コミュニケーションです)。

「秋」も目には見えません。肌で感じる気温、日暮れの早さ、お月様、落ち葉、服装、虫の声、季節の果物・野菜、料理や行事などから、五感を働かせて、子どもは「秋」を理解してきます。

日々の生活の体験を大切に、ことばを豊かに育み、自分で考える力や想像力を養うことは大切なことです。家族で一緒に栗ご飯や焼き芋を食べ、近くの公園を歩くこともかけがえのない時間となります。

当クリニックでは、季節感を楽しめるように、職員が工夫を凝らして患者さんをお迎えしています。子どもたちの心が少しでも元気になってくれるようにと願いながら。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子

まもなくインフルエンザの流行の時期が到来します。  
ワクチン接種は、重症化を防ぎます。注射のあと、  
約2週間から5カ月間ワクチンの効果がみられる  
といわれています。今年も早めの対策に心がけましょう。  
＜予防に役立つ生活習慣＞

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが大切です。

- ・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・シチュー、グラタンなど
- ・身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



十分な睡眠と栄養、ストレス対策も忘れずに！

空気の乾燥は大敵！加湿器を使って湿度は40～60%目安に保ちましょう





# 読書の秋 おすすめの絵本



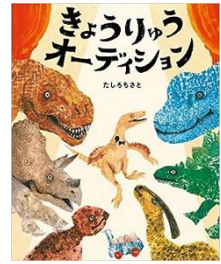
おうち生活で、楽しめる絵本をご紹介します。ご紹介した一部の絵本はクリニックの本棚にもありますので、ぜひ読んでみてください。  はクリニックの本棚にあります



作: さとうわきこ 福音館  
秋にホカホカおもしろいかがですか



作: ジュリエット・ダラス 徳間書店  
読み聞かせが楽しくなります!



作: たしろちさと 小学館  
たくさんの恐竜が出てくる楽しい絵本



作: シゲタサヤカ 講談社  
子供たちに人気の絵本作家です



作: いうみく 童心社  
みんなもあるかな、トリセツ!



作: 宮川ひろ 童心社  
失敗から学ぶものは何だろう



作: ジョーダン・スコット 借成社  
きつ音のある子の気持ちがわかる本



作: 蒔田 晋治 子どもの未来社  
まちがってもいいよ! 元気が出るよ



作: 湯浅正太 日本図書センター  
ご家族に読んでほしい一冊です

## ☆はじめての読みきかせのポイント

1. 焦らず、優しい声で! お母さんのおひざの上で、「最後まで聞いてくれてありがとう」と褒めましょう。
2. 発語が少ないお子さまには、「ものに名前があること」から教えていきましょう。



絵が大きく、カラフルな絵や丸・四角など形があるものが興味を引き出す「くだもの」「おつきさまこんばんは」「もこもこ」「だるまさんシリーズ」等がおすすめです。

お気に入りの一冊をみつけられるといいですね。絵本は言葉の発達を促し、想像力や共感する気持ちを育みます。また集中力も高まります。ぜひ、本を読む時間や習慣を! まずは親御さんが読書をはじめてはいかがでしょうか。