



# 子育て通信

# 6 カナリヤ

発行 第296号 2020. 6. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西時津郷時津町西時津郷 1000-10  
支援センター TEL095-882-7455  
保育園 TEL095-882-4559  
FAX095-882-4910  
ホームページ  
<http://www.togitsukobato.jp>

## 『I wish happiness for everyone!!』

池の水が鏡みたいに  
空の蒼の色を真似てる  
公園に住む水鳥がそれに命を与える  
光と影と表と裏  
矛盾も無く寄り添ってるよ  
私達がこんな風であればたら…

時津こぼと保育園  
園長 嘉村 望



～「ねえ、ここになにかいるよ」～

愛 愛 本当の意味は分からないけど

誰かを通して 何かを通して  
想いは繋がっていくのでしょう  
遠くにいるあなたに  
今言えるのはそれだけ  
悲しい昨日が 涙の向こうで  
いつか微笑みが変わったら  
人を好きに もっと好きになれるから  
頑張らなくてもいいよ

また争いが自然の猛威が  
安らげる場所を奪って  
眠れずにいるあなたに言葉などただ虚しく  
沈んだ希望が 崩れた夢がいつの日か  
過去が変わったら  
今を好きにもっと好きになれるから  
あわてなくてもいいよ

愛 愛 本当の意味は分からない  
愛 愛 だけど強くて

瓦礫の街のきれいな花  
健気に咲くその一輪を  
「枯らす事なく育てていける」と  
誰が言い切れる？  
それでもこの小さな祈りを  
空に向けて放ってみようよ  
風船のように 色とりどりの祈り

雨の匂いも風の匂いも  
あの頃とは違ってるけど  
この胸に住むあなたは今でも教えてくれる  
悲しい昨日が涙の向こうで  
いつか微笑みが変わったら

愛 愛 それは強くてだけど脆くて

人を好きにもっと好きになれるから頑張らなくていいよ  
今を好きにもっと好きになれるからあわてなくていいよ

『to U』 (Bank Band with Salyu)

作詞：桜井和寿 作曲：小林武史

5月4日付で緊急事態宣言発令期間の延長が決定したことに伴って、登園自粛要請期間が延長され、時津町では5月11日より教育機関が再開され、学童保育の子どもたちもようやく小学校へ登校することができました。5月14日付で緊急事態宣言の発令が解除され、登園自粛要請も解除されましたが、まだ解除されていない地域の方々にとっては、不自由で心細い思いで過ごされていることと思います。

命を守るために様々な業種の方々が自粛ための休業・閉店を余儀なくされ、アルバイトの収入もなくなり、大学を退学しなければならない学生も増加しています。

殺伐とした空気の中、家庭内で争ったり、グサッと心に突き刺さるような言葉を大切な人に向けて投げつけてしまい、傷つけてしまうことはとても悲しいことです。

こんなときこそ、見えない不安を安らげるように、相手を尊重し、支え合い、感謝と思いやりの言葉を伝えることによって、平穏な日々を取り戻すことができるのではないのでしょうか。

今回は私の好きな曲を紹介させていただきました。YOUTUBEでも見ることができますので一度、聴いてみて下さいね。皆様が幸せでありますように…と祈っております。

# ～着替えについて～

子どもたちの着替えは、いつ頃まで保護者の方の手が必要でしょうか？自分で着替えをしたいと思う気持ちには個人差がありますが、2～3歳頃から教え始めることが多いようです。幼稚園など集団生活に入る前には自立できることが望ましいでしょう。

着替えを教えるときは「自分でできた」という成功体験で自信を付けながら少しずつ難易度をあげましょう。

## 自分で脱ぐ

最初は、脱ぐことから教えるとよいでしょう。ズボンはウエストにゴムが入った着脱しやすいタイプで、細すぎないものがおすすです。

ズボンを脱ぐときは、手をお尻の方にもって行ってから下ろすことで、お尻に引っかからずに脱げます。ズボンを膝まで下ろしたら、イスや床に座ってから足を引き抜くようにしましょう。

慣れないうちは立ったままで脱ぐと転倒の危険があるので注意して下さい。



## 自分で着る

自我が芽生えてくる時期なので、なんでも自分でやってみたくになります。

しかし、頭を出す場所や手を出す場所を間違えるとかんしゃくを起こしてしまうかもしれません。

その為、子どもが着やすい服で練習させましょう。例えば、トップスなら肩にスナップがあるデザインは頭が通しやすく脱ぎ着が楽です。

## 2～3歳

### (トップス)

頭を首の穴から出します。それから手を片方ずつ洋服の中に入れて、袖に通すことを教えます。両手が通ったら裾を引っ張って整えます。

トップスの前後に最初は戸惑ってしまうかもしれませんが、前になる方を下になるように置くと、そのまま手に取って正しく着替えられます。

前後の目印が付いた服を選ぶのも1つの方法です。

2歳頃はまだボタンを留めるのが難しいので、襟ぐりが広いトップスなど着やすい服を選びましょう。



### (ボトムス)

一人での着替えに慣れないうちは、ズボンを立ったまま履こうとするとバランスを崩す可能性があります。最初のうちは、子ども用の小さなイスや床に座ってからズボンに片足ずつ通すようにしましょう。両足を通したら、立ち上がってズボンを引き上げます。お尻が引っかかりやすいので、保護者の方がお尻の方を持って一緒に引き上げるとスムーズにできます。

ボトムスの練習は、ウエストがゴムでファスナーが付いていないタイプがおすすです。伸縮性がよい生地が履きやすいでしょう。

前と後ろがわかりにくいズボンは、前側上にして置くと間違えずに履きやすいでしょう。

## 4～5歳

### (トップス)

前開きの服も着ることができるようになります。まずは、ボタンを全開にして、前側を上にして置きましょう。先に片方の袖に腕を通し、もう片方の袖は背中に回してから腕を通します。両方の袖に腕を通したら、ボタンやファスナーを留めます。ボタンは端から順に留めていくようにすると、間違えません。1番上のボタンは自分で留めにくいので、慣れないうちはサポートしてくださいね。

### (ボトムス)

2～3歳の頃は、ズボンをはく時に座って足を通していましたが、バランス感覚が発達すると立ったまま長ズボンが履けるようになってきます。履きやすいように伸縮性の良い素材のズボンで練習できるといいですね。



## ～自分で着替えができるようになるコツ～

### 《着脱しやすい服を選ぶ》

着替えに慣れるまでは、着脱しにくい服だと頭を出したり腕を出したりするのに苦労して、やる気をなくします。ゆったりした服や伸縮性のある服がベストです。



### 《着替えの練習は時間に余裕をもつ》

お出かけの前など、時間に余裕がないときの練習はやめましょう。イライラして急がれると、子どもはやる気をなくします。着替えに慣れるまでは、時間の余裕があるときに練習しましょう。見守る余裕があれば、丁寧に教えたり、根気強く待ったりすることができるでしょう。

### 《自分でできたら褒めてあげる》

子どもは褒められることが何よりうれしいものです。一人で着替えられたら、「上手に着られたね」と褒めてあげましょう。少し大げさなくらいに褒めると、子どもは自信を持ちます。「早く着替えなさい」と注意するばかりでは、着替えが楽しくないものになってしまうでしょう。そのためには、やはり時間に余裕があるときに練習するのが一番ですね。

### 《子どもに好きな服を選ばせる》

選んでもらった服よりも自分で選びたいという子どももいるかもしれません。自分で選んだお気に入りの服なら着替えも楽しくなるでしょう。ボタン留めやリボン結びなどが無いシンプルな服を数枚用意して、子どもに「どの服に着替える？」と選ばせてみましょう。自分で選んだ服を上手に着ることができたら子どもにとっても嬉しいことです。

### 《着替えに集中できる環境を整える》

着替えに慣れていない子どもは、テレビがついていたり、周りのおもちゃに気をとられると、着替えがスムーズにいかないかもしれません。まずは子どもが集中できる環境を整えてあげることが大切です。



コロナウイルスによる自粛で、なかなか思うように外にも出かけられなかったうえに、梅雨にも入るこの季節。日々の生活にストレスを感じている方も多いと思います。

一人で抱え込まず、話をしたくなったらこぼとスタッフの顔を思い出して連絡してください。(TEL095-882-7455)