たのしくたべようニュース

お手伝いにチャレンジ! 食事づくりと後片づけ

２～３歳になると親のやっていることに興味がわいてきます。興味を持って、やりたがっている時に、お手伝いにチャレンジさせてみましょう。お手伝いは、自立への一歩にもなります。食事づくりや後片づけの時などに、簡単でできそうな作業から始めてみましょう。また、お手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」や「上手にできたね」など、感謝の言葉をかけてあげてください。

みじたく



さんかくきん

ながい　かみのけは
むすびます

エプロン（えぷろん）

つめは
きって
おきます

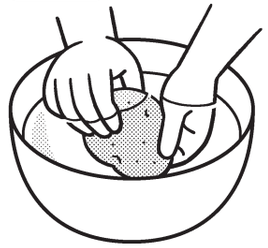
てあらい



りょうりの
おてつだいの　まえに
せっけんを　つかって
てを　あらいます

子どもと一緒にこんな作業をしてみませんか?

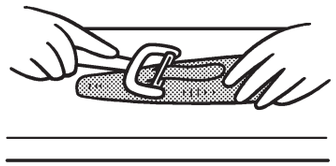
洗う



割る



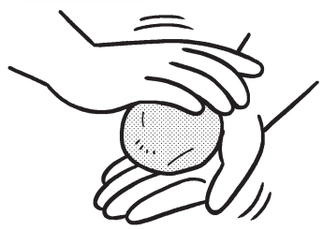
むく



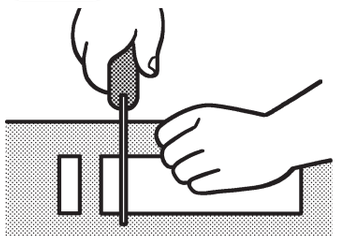
混ぜる



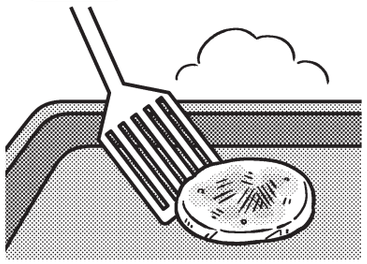
丸める



切る

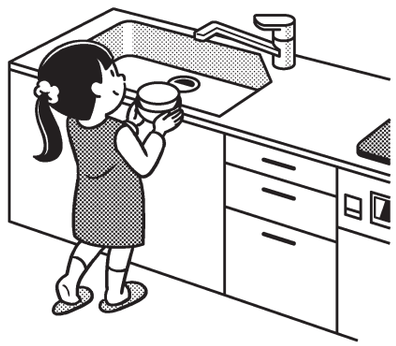


焼く



野菜を洗ったり、野菜の皮をむいたり、子どもがやってみたいと思うものに挑戦してもらいましょう。調理の手伝いをさせる時には、子どもの年齢に応じて、安全面に配慮をしながら行います。まずは、おとながお手本を見せた後に、やらせるようにしましょう。

食事の後片づけにも挑戦させてみましょう!





子どもたちに、食後に食器を運んでもらったり、食卓を台ふきんで拭いたりしてもらいましょう。

参考文献　『しつけ事典 乳幼児期から青年期まで』谷田貝公昭 村越晃監修 高橋弥生編集代表 一藝社刊　『子どもと作る！ かんたんクッキング』いただきます ごちそうさま編集部編 メイト刊ほか

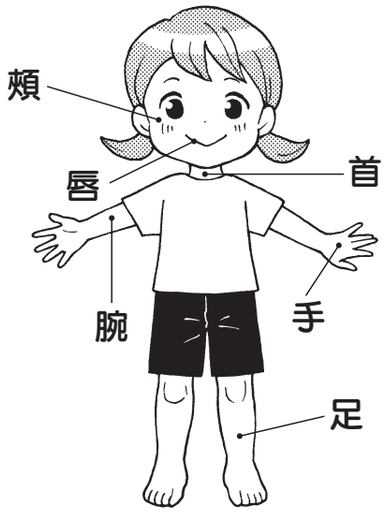
ほけんニュース

乾燥しやすい 冬の子どもの皮膚

子どもの皮膚は、おとなよりずっと薄く、水分を保つ力も皮膚をうるおす皮脂も十分ではありません。そのため、乾燥しやすく、特に冬は冷たい空気や気温の変化、暖房による室内の乾燥などで、皮膚のトラブルが起こりやすくなります。保湿を心がけてトラブルを防ぎましょう。

乾燥しやすいところ

皮膚が乾燥すると、角質層の水分や油分が失われます。すると、皮膚のバリア機能が低下し、異物が入りやすくなり、炎症につながることもあります。肌のかさつきは、保湿が必要なサインです。特に、頬、唇、首、腕、手、足などは、外からの刺激を受けやすく、乾燥しやすいところなので、保湿を心がけてください。



朝、出かける前、風呂上がりに保湿を



皮膚の乾燥を防ぐには、こまめな保湿が大切です。朝の洗顔後や着替えの時、外出する前、風呂上がりなど、１日数回、保湿剤を塗るようにしてください。特に入浴後や手を洗った後は、皮膚が乾燥しやすいので、速やかに保湿をしましょう。子どもが自分で保湿剤をぬる時には、手の届かないところは、おとながサポートしてください。

保湿はしっかりと

チューブのクリームはおとなの指の関節一つ分の長さ、ローションは１円玉サイズの量で、おとなの手のひら２枚分をぬることができます。ぬった後に、ティッシュペーパーが皮膚にくっつくくらいが目安量です。



保湿剤の選び方

保湿剤は、子どもの肌に合うものを使います。汗をかきやすい春や夏は乳液やローションなど、乾燥しやすい秋や冬は、クリームや軟膏（なんこう）など、季節に合わせて使いわけてもよいでしょう。口の周りにはワセリンを使います。



⚠ かいたり　なめたり　しないように ⚠



皮膚が乾燥し過ぎると、かゆみが出ることがあります。かくと傷ついて細菌などが入りやすくなり、さらに肌が荒れて乾燥する悪循環につながります。乾いた唇をなめることも、唾液によりさらに荒れる原因になります。乾燥を防ぐためには、クリームやワセリンなどで保湿しましょう。



そのほかの注意点

厚着のし過ぎに注意



通気性のよい服を重ね、汗をかいたら蒸れないように調整しましょう。

風呂の温度や長湯に注意



温まり過ぎると肌が赤くなることも。熱いお湯や長湯は避けましょう。

服がチクチクしない工夫を



フリースなどは、肌に直接触れないように、木綿の肌着を下に着せます。

監修　鹿児島県 鹿屋市 まつだこどもクリニック 院長　松田幸久先生

 ©少年写真新聞社2026年 株式会社少年写真新聞社　https://www.schoolpress.co.jp/

あんぜんだより

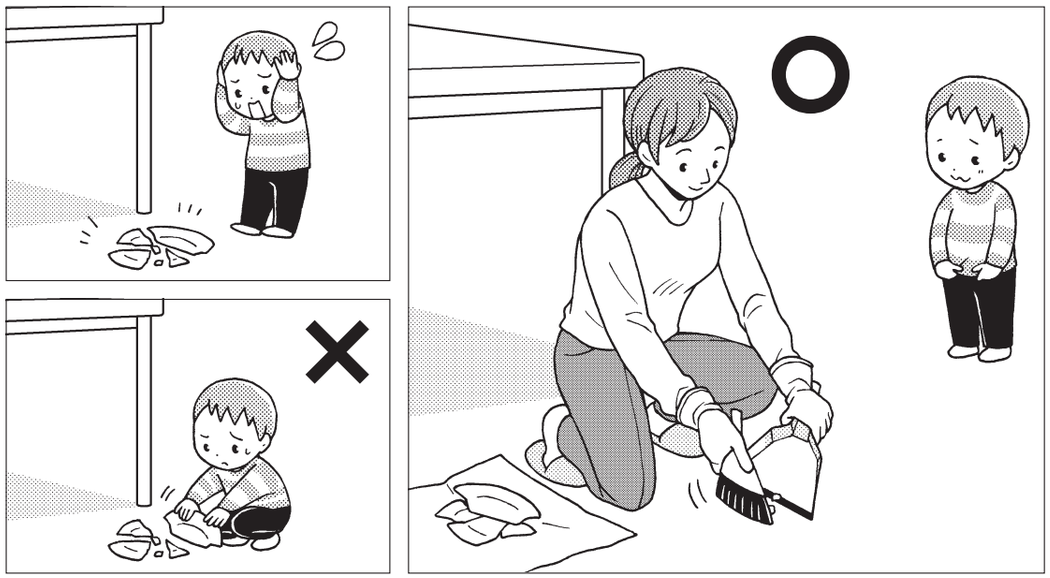
監修　全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長　立石晃子先生



食卓での危険に注意させましょう

11月になりました。「食欲の秋」も終わりがちかづき、そろそろ温かい食べ物や飲み物がうれしい季節になってきました。家族で食卓を囲んでいる間や、その前後の時間に、思わぬけがややけどなどを引き起こさないように、しっかりと注意させましょう。

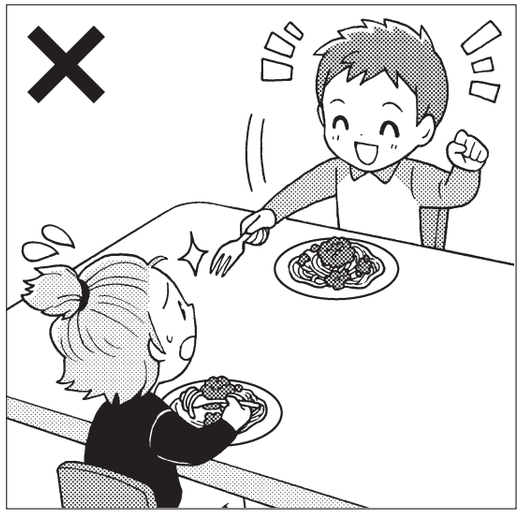
あっ！ わっちゃった！ あぶないから じぶんで　かたづけ　しないでね



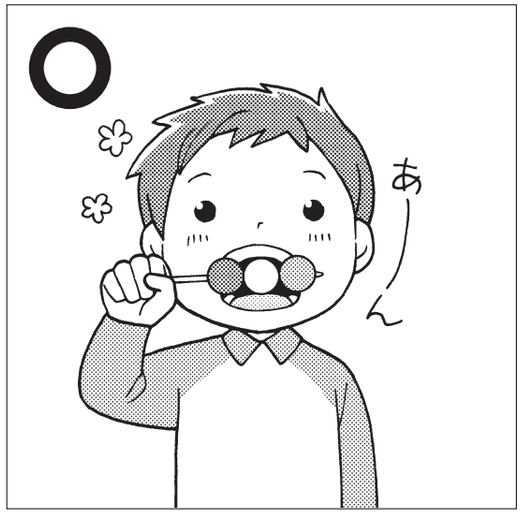
おさらや　コップを　わって　しまった　ときには　じぶんで　かたづけると　とがった　かけらで　けがを　して　しまうかもしれないよ。かならず　おうちの　おとなの　ひとに　つたえて　じぶんの　かわりに　かたづけて　もらってね。

保護者の方へ 子ども用の食器には、軽くて割れないプラスチックやメラミンのものが適しています。家族共用のものを使用していて、割ってしまった時には、必ず保護者が片づけてあげてください。

たべたり　のんだり　する　ときは こんな　ことにも　ちゅうい



はしや　フォーク（ふぉーく）の　さきを　ほかの　ひとに　むけない。



くしや　ぼうが　ついて　いる　ものは　よこむきに　たべる。



うつわを　すこし　さわって　あつさを　たしかめる。



あたたかい　ものは　すこし　さましてから　たべる。

保護者の方へ せっかくのおいしい食べ物や飲み物も、けがややけどをしてしまったなら、台無しになってしまいます。しっかりと気をつけさせて、楽しい時間にしましょう。

12月号では**「子どもだけでいることの危険」**について取り上げます。

わくわくはっけんニュース

秋の色彩、紅葉・黄葉

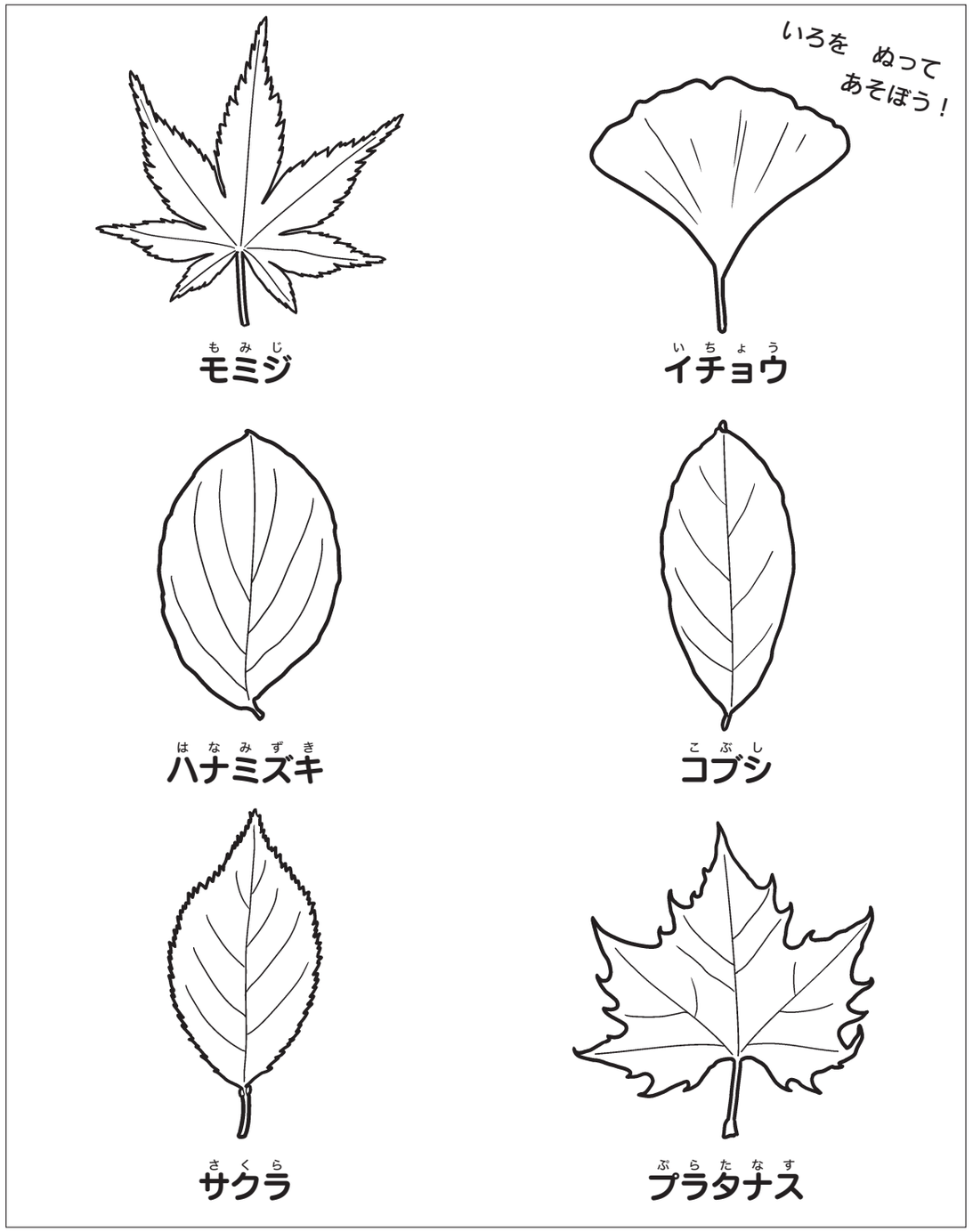
秋が深まると、落葉樹の葉は色を変えます。モミジなどのように赤く変わるのを「紅葉」、イチョウなどのように黄色く変わるのを「黄葉」と呼びます。目にも鮮やかな、秋の色彩を楽しみましょう。

あきに　なると　いろが　かわる
きの　はっぱを　みに　いこうよ



あきに　なると　はっぱの　いろが　かわる　きが　あるよ。
みんなの　すむ　まちには　どんな　しゅるいが　あるのかな。
こうえんに　いって　えを　かいて　みようよ。

いろの　かわる　はっぱ　ずかん



こうえんや　がいろじゅなどで　よく　みかける　しゅるいを
あつめて　みたよ。ほかにも　あるから　さがしに　いこうよ。