

# おひさまだより

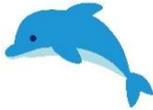


上砂川町認定こども園ふたば 子育て支援  
第4号

蒸し暑い日が続きますが、みなさまお元気にお過ごしでしょうか？

7月11日(木)に4回目のおひさまルームを開催しました。参加してくれたみなさま、ありがとうございました。今回は紙を使ってお弁当を作りました！お父さんやお母さんと一緒に好きな食材を相談しながら選び、素敵なお弁当が完成しました！完成したお弁当を嬉しそうに見せてくれる姿も見られました！

おひさまルームでは毎月、身体測定や、参加写真の配布をしています。（次回お渡しします）是非遊びにいらしてください！



## 7月11日(木) おひさまルームの様子

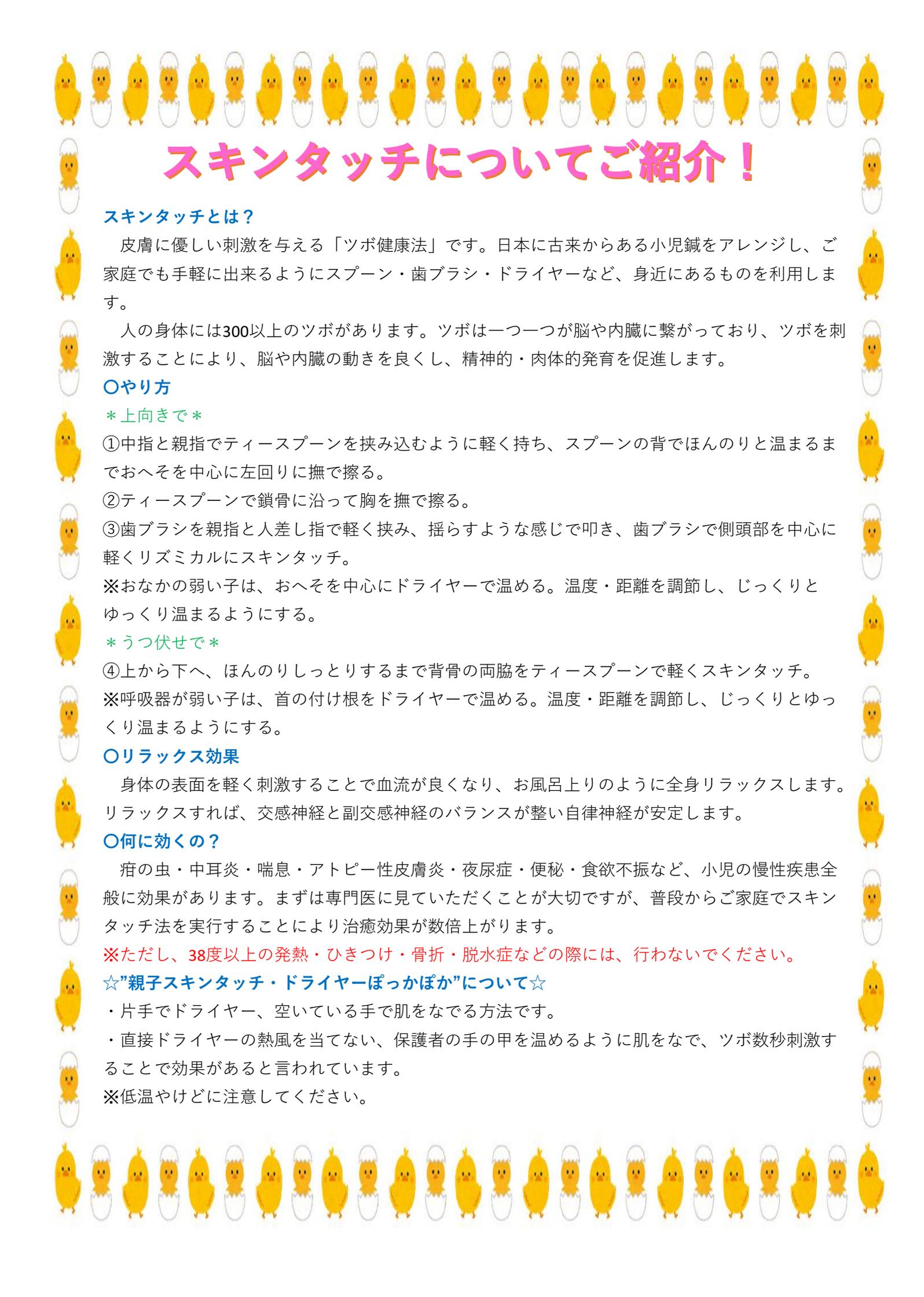


## 次回のおひさまルーム

**8月23日(金) 季節の飾り物を作ろう！**

今月は「季節の飾り物を作ろう！」を行います。お子さんと一緒に製作をしたり、ボランティアスタッフが小さいお子さんをお預かり致しますので、保護者の方には製作を楽しんで頂きたいと思っております！参加希望の方は、8月19日(月)までに認定こども園ふたば(62-4254)まで、ご連絡をお願い致します。たくさんのご参加をお待ちしています。

担当：丹



# スキンタッチについてご紹介！

## スキンタッチとは？

皮膚に優しい刺激を与える「ツボ健康法」です。日本に古来からある小児鍼をアレンジし、ご家庭でも手軽に出来るようにスプーン・歯ブラシ・ドライヤーなど、身近にあるものを利用します。

人の身体には300以上のツボがあります。ツボは一つ一つが脳や内臓に繋がっており、ツボを刺激することにより、脳や内臓の動きを良くし、精神的・肉体的発育を促進します。

## ○やり方

### \*上向きで\*

①中指と親指でティースプーンを挟み込むように軽く持ち、スプーンの背でほんのりと温まるまでおへそを中心に左回りに撫で擦る。

②ティースプーンで鎖骨に沿って胸を撫で擦る。

③歯ブラシを親指と人差し指で軽く挟み、揺らすような感じで叩き、歯ブラシで側頭部を中心に軽くリズムカルにスキンタッチ。

※おなかの弱い子は、おへそを中心にドライヤーで温める。温度・距離を調節し、じっくりとゆっくり温まるようにする。

### \*うつ伏せで\*

④上から下へ、ほんのりしっとりするまで背骨の両脇をティースプーンで軽くスキンタッチ。

※呼吸器が弱い子は、首の付け根をドライヤーで温める。温度・距離を調節し、じっくりとゆっくり温まるようにする。

## ○リラックス効果

身体の表面を軽く刺激することで血流が良くなり、お風呂上りのように全身リラックスします。リラックスすれば、交感神経と副交感神経のバランスが整い自律神経が安定します。

## ○何に効くの？

疳の虫・中耳炎・喘息・アトピー性皮膚炎・夜尿症・便秘・食欲不振など、小児の慢性疾患全般に効果があります。まずは専門医に見ていただくことが大切ですが、普段からご家庭でスキンタッチ法を実行することにより治癒効果が数倍上がります。

※ただし、38度以上の発熱・ひきつけ・骨折・脱水症などの際には、行わないでください。

## ☆”親子スキンタッチ・ドライヤーぽっかぽか”について☆

・片手でドライヤー、空いている手で肌をなでる方法です。

・直接ドライヤーの熱風を当てない、保護者の手の甲を温めるように肌をなで、ツボ数秒刺激することで効果があると言われています。

※低温やけどに注意してください。