

※パズルをつくろう※

つばめぐみさんで人気のパズル。描いた絵や、イラストをプリントして、オリジナルのパズルを作ってみませんか？

★用意するもの

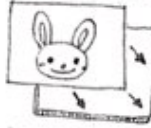
- 好きな絵
- 絵と同じ大きさのダンボール
- のり、はさみ、セロテープ

※ピースの数は少なめに☆
お子さんが遊ぶ様子を見て、
後から切ることもできます。
ジグソーパズルの形に切る
組み合わせやすくなりますよ。



★作り方

①段ボールに絵を貼ります。



②ピースに切り分けます。



③ピースの周囲にセロテープを貼ります。



小麦粉粘土 レシピ

材料 ひとり分 (親子で遊ぶ時は倍量で)

- 小麦粉 … 200g
- 油 … ほんのひと垂らし
- 水 … 適量 (目安は粉の量)
- 酢 … 少し (傷みにくくなります)
- 塩 … 少し
- 食紅 … お好みで、赤・黄・緑など (スーパーで売っています)

作り方

- ① ボールに小麦粉・塩・食紅・酢を入れ、混ぜ合わせます。
- ② 水を加えてこねます。(程よい軟らかさになるよう、様子を見ながら少しずつ入れます)



※色の濃さは、食紅の量で調節します。(はじめてOK!)

- ③ ある程度まとまるようになったら、油を入れよくこねたら、できあがりです。



※軟らかくなりすぎたら、小麦粉を少量加えてこねてください。



できあがり!
丸めたりのはしったり、たくさん遊ぼう!

遊んだあとは...

ビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存します。
3日間くらいはもちます。
厚みの少ないものならオーブン(120度約15分)で焼くこともできますよ。



2

赤ちゃんを抱っこする際は、赤ちゃんの頭や背中をしっかりと支え、抱っこします。

ぴたっ



1

抱っこする際は、赤ちゃんの頭や背中をしっかりと支え、抱っこします。

だっこが続き、長時間同じ姿勢していると悪化しがち
肩凝り
寝ている子どもの抱き上げ方

NG

赤ちゃんの頭や背中をしっかりと支えず、抱っこすると、肩凝りや腰痛の原因になります。



3

赤ちゃんの頭や背中をしっかりと支え、抱っこします。

5

赤ちゃんの頭や背中をしっかりと支え、抱っこします。



4

赤ちゃんの頭や背中をしっかりと支え、抱っこします。

だっこが続き、長時間同じ姿勢していると悪化しがち
肩凝り

凝り取りリンパマッサージ



1 鎖骨の下辺りに握りこぶしを当て、5回ほど外回りに円を描きながら押し回して胸元をほくす。

2 わきの下から手を肩こう骨に当て、わきの下へ5回滑らす。

3 肩から肩こう骨と胸骨の間に手を当て、かき集めるように鎖骨へ5回滑らす。