

担当 アイミ
鳥が大好きでインコ・オウム
を3羽飼っています。
鳥の鼻の穴のにおい
を嗅ぐのが日課。



Wild Lives

コウモリの フライングちくび

コウモリは空を飛びますが、私たち人間と同じく哺乳類。赤ちゃんを母乳で育てます。

多くのコウモリは左右の脇腹に1つずつ乳頭を持っていて、乳頭の数だけ(1~2頭)赤ちゃんを産みます。そしてコウモリのお母さんは子育て中もごはんを探しに出かけなければいけません。通常、赤ちゃんを巣に残して採食に向かいますが、赤ちゃんが乳頭に吸い付いたまま飛行しているコウモリがたびたび観察されています。赤ちゃんが乳首に吸い付いたまま飛行できるなんて、なんと強靱な乳首…そして驚くべき赤ちゃんの吸引力!

タツノオトシゴは イクメン!?

タツノオトシゴのオスはおなかに育児嚢(いくじのう)と呼ばれる子育てのための袋を持っています。メスがその育児嚢に卵を産み付け、オスの体内で受精を行います。オスは体内で卵がふ化するまで守り、種類によっては栄養や酸素の供給まで行います。ふ化した稚魚がおなかから出てくる様は出産さながら。陣痛もあり難産であった場合には死んでしまうケースもあるそうです。しかも産後すぐにメスが次の卵を産み付けるという容赦のなさ…自然界のイクメンランキング上位確実です。

おどろき! コアラベビーのゴはん

コアラの赤ちゃんは人間と同じように母乳で育てられますが、生後22週~30週でミルクとともに離乳食を食べようになります。コアラベビーの離乳食…それはなんとお母さんコアラのうんち!

お母さんの普段のうんちは黒くて細長いポロポロの形状。赤ちゃんのために半分消化した緑色のドロドロしたうんち(パップ)を特別に出します。このパップには主食であるユーカリの葉の消化に欠かせない微生物を赤ちゃんに定着させる重要な役割も果たしています。柔らかくて食べやすく栄養もある。

確かに離乳食として優秀な気がしてきます…



コメだまは ワイルドに

人間からするととてもユニークに思えますが、動物たちはそれぞれの生態(生活スタイル)に合った子育ての方法を選択しているようです。

同じように私たち人間も様々な家族のカタチがあり、それに応じた様々な生活のスタイルがあります。古めかしい育児法やステレオタイプな意見は参考程度に自分たちに合った子育てを選択していくことで子育てがもっと楽しく豊かになっていくかも…なんてことを動物たちの子育てする姿から学べるような気がします🍀

Special
Column

子育ては身体づくり
から!?

自宅で行えるインナーマッスルの
鍛え方をご紹介します!

コラム執筆 トモコ
朝活しすぎて夜は娘たちより
早く寝てしまう。
“大抵の事は明日でも
大丈夫”がモットー

+おうち時間でからだをリメイク

インナーマッスルとは…

身体の奥にある筋肉の総称(深層筋)。鍛えると、体温が上がり脂肪燃焼を促す、血流を改善し手足の冷えを軽減する、姿勢を改善し体のバランスをとるなど女子には嬉しいことづくし。



負荷をさらにつけたい時は、
脚を閉じて行う



背中、腰、脚が一直線になる
ように意識する

深層筋と表層筋、バランス良く整えて、ステイホーム中に内側から美しくなりましょう

実践!引き締まった身体を作る“プランク”

- 1 肩幅程度に開いた両肘と両膝を床につける
- 2 そのまま両膝を伸ばして30秒間姿勢をキープ

市立認定こども園にじろ 月~土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00 ~ 17:00
札幌市清田区真栄2条1丁目11-20 TEL 883-3044/FAX 883-9547

清田区役所 健康・子ども課子育て支援担当係 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:45 ~ 17:15
札幌市清田区平岡1条1丁目総合庁舎2階 TEL 889-2052 / FAX 889-2407



さっぽろ市
02-010-201249
R2-2-872