



たいよう

子育て通信

平成27年 NO. 142

5月に入り、気持ちのよいお天気が続いています。ゴールデンウィークに、家族でお出かけを楽しんだ人も多いことでしょう。子どもたちが成長した我が家では、すっかりそれぞれの休日。家族一緒に過ごす時間って意外と短いのかも…。どうぞ今の時間を大切にして、家族の思い出をいっぱい増やしてね。

さて、保育園・幼稚園に入園した子どもたちも、そろそろ園に慣れたころですね。楽しく通っていますか？ママは、毎日のお弁当づくりや、送り迎えなど、新しい暮らしのリズムには慣れたでしょうか？家事に子育てにと、ママの毎日は家族のために使う時間がほとんど。だからこそ、自分に合ったペースを見つけて、自分だけの時間を持つことも大切です。習い事に挑戦してみるのもいいですね。

東加古川子育てプラザ
TEL 423-5517
加古川駅南子育てプラザ
TEL 454-4189

♪子育てをハッピーに♪

『自分時間をもっと楽しく～ママの習い事～』

【現在、習い事をしている？】

はい…55.6% いいえ…44.4%

【ママたちの習い事トップ3】

1位 料理…18% 2位 ヨガ…10.0%

3位 テニス・ピアノ・水泳…8%

その他 和太鼓・骨盤ストレッチ・フラダンス・加圧トレーニング

つまみ細工・アフリカダンス・食生活改善推進員の講座など

～ママに役立つ子育て情報サイト あんふあん～参照

【子育て中のママが活躍中です】

お楽しみ会のボランティアや手作り雑貨ショップなど、子育てプラザでは、たくさんのママたちが趣味や特技を生かして活動しています。



お楽しみ会では、ヨガ
ダンス・リトミック
など、さまざまな体験
ができるよ♪



ズバツと解決Q&A



Q. 3歳の女の子ですが、ちょっとしたことですぐに泣いてしまいます。簡単なことでは泣かない強い子になってほしいと思うのですが…。泣き声を聞いていると、イライラしてしまいます。

泣くことは、成長に必要な感情表現

A. 確かにいつも子どもの泣き声を聞いているとつらくなります。「もう！どうせっちゅうねん」と言いたくなりますよね。

しかし、泣くというのは、自分の感情を表現することで、子どもの心の成長のために、とても大切なことです。そしてこれは、その後、子どもが自分の気持ちを言葉で表現できるようになるためにも、とても大切なプロセスです。

思いっきり泣く子どもは、自分の気持ちを素直に表現できる子どもで、とてもよいことだと思います。

思いっきり泣く→抱っこしてもらい、ヨシヨシしてもらう→泣き止む

この一連のプロセスを何度も何度も繰り返すことで「自分の感情を表現してもいいんだ、それをちゃんと受け止めてもらえるんだ」と自己肯定感を育むことになります。そうすると、もう少し大きくなると、逆にたくましくなって、次第にちょっとしたことで泣かない子どもになっていきます。

日本では、以前から「泣くな！」「泣き虫！」など、泣くことはいけないことだという風潮が強くありました。しかし、喜怒哀楽の感情は、人間の心の成長にとって、とても大切なものです。

まだまだ3歳です。不安なことや、怖いこと、悔しいことがいっぱいあると思います。そういう現実にあふつかるたびに、大いに泣くことができる子どもは、心が健康に育っている証拠です。このように、しっかりと感情を表現し、ヨシヨシと受け止めてもらった子どもは、また、しっかりと感情をコントロールすることを身につけていきます。

それが実は、「キレる子ども」になることを防ぐ、いちばんの近道です。

明橋大二著 ～子育てハッピーアドバイス3より～



子どもの年齢に応じた歯のケア

歯
みがき
ましょう!



歯が生える前（0～6ヵ月ごろ）

ママが赤ちゃんと遊びながら口のまわりを触ったり、口の中に指を入れてみたりしてみましょう。この時期から口に触れられることに慣れておくと、将来、歯を拭いたり、磨いたりがしやすくなります。

初めての前歯が生えてきたら（6～12ヵ月）

ガーゼを湿らせて、歯の表面を軽く拭きます。授乳や離乳食後に毎回ケアをするのが理想的ですが、まずは機嫌のいいときを見計らって、裏側が虫歯になりやすいので忘れずに。歯ブラシを口の中に入れる練習の時期です。

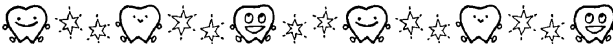
奥歯が生えてきたら（1～2歳頃）

本格的に歯磨きスタート！奥歯の溝が虫歯になりやすいのでしっかりと。毎食後に磨くのがベストですが、夜寝る前だけでもしっかり磨けば十分です。体や顔をなでたり、楽しく手遊びをして、リラックスしてから磨き、短時間で終わらせましょう。

乳歯が生えそろったら（2～3歳頃）

自分でやりたくなる時期です。まず子ども用の歯ブラシを持たせて、好きなように磨かせましょう。自分で出来たら「上手に出来たね」と褒めます。子どもの気持ちが満たされたところに、ママが仕上げ磨きを。歯ブラシを口にくわえたまま走り回ると、喉をついたりして危ないので、絶対にやめさせましょう。

～ママニティ大百科～参照



ちょこっと先取りプラザ情報

お知らせ

①パパといっしょにサーキットあそび

【とき】7月5日（日）10時半～11時半

【内容】トランポリン・ボール遊びなど

【対象】小学生未満の子どもと父親

【定員】20組（先着順）【¥】100円

②子育て講演会

【とき】11月18日（水）10時～11時半

【内容】^{つゆ}露の^{まるこ}団^{さん}姫^{さん}夫婦による子育ての話

※TVぶっちゃけ寺出演中・神戸新聞連載中

【定員】120人（先着順） 一時保育あり

③プレママ講座

【とき】7月17日・24日

31日（すべて金曜日）

【ところ】駅南子育てプラザ

【内容】栄養の話、交流会

【対象】第1子を妊娠中の人

【定員】15人（先着順）

【¥】500円

※プレママさんにご紹介ください

くわしくは、広報・おたよりで
ご確認ください。



♪パパ出番ですよ♪

子どもはパパが関わってくると無条件にうれしく、関わり方もママとは全然違うので、経験の幅が広がっていきます。またママも、負担が減るだけでなく、楽しそうに遊ぶ様子を見ると、幸せな気分を感じるのです。パパが子どもと関われば関わるほど、家族の笑顔が増えるのです。

さあパパ、出番ですよ。子どもといっぱい遊びましょう♪

『パパと子どもがふれあえる時間は後どれくらい？』

1週間でパパと子どもが
ふれあっている総時間は？

→ 約

時間

計算してみよう！

子どもはあと何年で

10歳になる？

→ 約

年



※残されたふれあい時間を年数に換算すると…

$$\boxed{A} \times \boxed{B} \times 0.01 = \text{約 } \boxed{\quad} \text{ 年分}$$

【計算式の解説】

子どもが親と遊びたがるのは9～10歳ごろまで。それ以後は習い事や、友人と遊ぶ時間が増え、親子でふれあえる時間は激減します。

(例) 1週間のうちパパと子どもがふれあう時間が平日1時間、土日8時間とすると、Aは21時間。子どもが3歳半だとBは6.5年。ふれあい時間や、子どもが起きている時間などを加味した計算式では、残された時間は実質、後1年半にも満たない時間になります。

～ママに役立つ子育てサイト あんふあん～参照

☆きらりing編集室☆



【手芸ボランティアサークルが発足♪】

かがわ子育て応援団からこの度、手芸ボランティアサークルが発足しました。主に、お楽しみポイントカードのプレゼントを作成してくれる予定です。どんな作品ができるのか、どのような活動に展開していくのか、とっても楽しみです。また子育てプラザでは、託児・園芸・読み聞かせなど、さまざまなボランティアを随時募集しています。あなたの好きなこと、得意なことを生かして活動してみませんか。詳しくは各子育てプラザまで♪

