



たいよう

子育て通信

令和2年 NO. 167

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

新型コロナウイルス感染症によって、生活が大きく変わってしまいましたね。なかなか外に出ることが出来ず、お家で過ごす時間が増えました。ゆっくり関わって遊んだり、一緒に工作をしたり、おやつや料理を作ったり、散歩をしてきれいなお花や虫などを見つけたりと、お子さんと過ごす時間も増えたのではないのでしょうか。

緊急事態宣言が解除され、少しずつ元の生活に戻り始めました。新生活が遅れてスタートし、いろいろ不安もあるかもしれませんが、たくさんのごことを学んで吸収する子どもたちを温かく見守って応援しましょう。

♡スタッフのほっこりコラム♡

～今日の我が家～

「雨はどうして降るのかな？」



梅雨明けが待ち遠しい今日このごろですね。大人にとってはうとうとうしい梅雨も、我が家の子どもたちはカエルやかたつむりなどの生き物に会えると喜んでいきます。ある日「どうして雨は降るんだろう？」という話になりました。私がどう答えようか考えていると、息子が「神様が泣いているんじゃない？」と言うのです。それから雨の日は神様が泣いている日になりました。大雨が降ると「神様大泣きや。何があったんやろ？」と言ってみたり、「晩御飯のおかずが嫌なんちがう？」と理由を考えてみたりしています。

子どもたちとの何気ない会話の中で、こういうおもしろい発想を大切に、心に留めておきたいと思います。

～スタッフ Y.A～



こんなときどうする？ ～パート1～

☆赤ちゃん編☆



ハイハイするようになって後追いがひどく、母親の姿が見えなくなると激しく泣きます。家事ができず、トイレにもなかなか行けません。



後追いは、人見知り（5、6カ月で始まる）に引き続いて、9カ月ごろから始まり、次第に激しくなって、2歳ごろまで続くこともあります。これは一言でいうと、子どもの心が成長してきた証拠です。親と他の人との区別がつき「お母さんじゃなきゃダメ」と思うあまり、親の姿を追いかけて、姿が見えなくなると不安になるのです。

それだけ親と子どもの心の絆がしっかりできている証拠です。子どもは、親が見えなくなっても、すぐに戻ってくるのかわからないので不安になって泣きます。姿が見えないと、永遠にいなくなってしまうかのような不安を感じているのです。なので、後追いがひどい時期は、なるべく子どもと一緒にいましょう。トイレも一緒に入るとか、ドアを開けたままにしておくとか……。また、子どもが泣いたら、子どものところに戻って抱っこします。お母さんが離れても、自分が泣けばまた戻ってくれる、お母さんは自分をちゃんと見てくれているという安心感が、その後の自立の土台になっていきます。

どうしても離れなければならないときは「ママ、しーしーしてくるからね。すぐに戻ってくるから」と声をかけて離れます。それでも泣きますが、何も言わずに離れるよりはよいです。子どもに気づかれないように、黙っていなくなるのは、むしろ逆効果だと言われています。

後追いが激しくても、家事をしなければと思うとしんどくなります。後追いができるようにまで成長したことを感じつつ、一時的なものとして割り切り、肩の力を抜いて（適度に家事の手を抜くなど）できる範囲で少しでも自分が楽になる方法を考えてみましょう。

おうち時間の過ごし方

梅雨の季節になりました。この時期

は天気が変わりやすく、急に暑くなったり、湿度が高くなったり、体調が崩れやすい時期です。新型コロナウイルス感染症の予防や、

熱中症対策など、気になることが増えていますね。お家で気を付けたいことをご紹介します。



☆新型コロナウイルス感染症対策

- ・風邪症状（のどの痛み・咳・発熱など）がある時は外出を控える
- ・みんながよく触れる場所を触った後は手を洗う
- ・飲食の前にも手洗いをする
- ・子どものマスク着用は熱中症や呼吸のしづらさから現実的ではないので、手洗い・消毒が大事

☆熱中症対策

- ・屋外で人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合、マスクは外す
- ・マスクを着用しているときは運動を避けて、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする

☆食中毒対策

- ・予防の三原則は①菌をつけない（手を洗う・調理器具も清潔に）②ふやさない（作った料理は出来るだけ早く食べる）③やっつける（中までしっかり火を通す）です。最近はテイクアウトを利用する機会も増えていると思います。早めに食べましょう。

☆受診を迷ったときは

- ・いつも以上に病院を受診した方がいいか判断に迷うことが多いと思います。全身の症状をよく観察し、迷った時はかかりつけの小児医療機関と相談してください。休日や夜間は小児救急電話相談も活用しましょう。小児科医や看護師から、お子さんの状況に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。急なケガの時も活用してください。

※東播磨圏域小児救急医療電話相談窓口 ☎78-937-4199

相談時間 毎日 20 時 30 分～23 時 30 分

※兵庫県小児救急医療電話相談窓口 #8000

相談時間 平日・土曜日 18 時～翌朝 8 時

日曜・祝日・年末年始 8 時～翌朝 8 時



リフレッシュできていますか？

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて生活がガラリと変わりました。置かれている状況は違うと思いますが、多かれ少なかれストレスを感じているのではないのでしょうか。また、コロナに関係なく子育ての期間は、家事や子どものお世話で自分のことは後回しになりがちです。自分の時間がなかなか持てず、身体的にも精神的にも疲れがたまっていると思います。ママが倒れると子どももつらいですよ。そうなる前に、自分の時間を確保することも大切です。休みの日の数時間は旦那さんに子どもをお願いする。月に何度かは祖父母に預ける。実家が遠い方は、ファミリーサポートセンターや保育園・子育てプラザの一時預かり(子育てプラザの託児サービスは現在休止中です)もあります。子どもが小さいうちは他の人に子どもを預けることをためらうかもしれませんが、イライラしたままでいるより、子どももママも笑顔になれるかもしれませんよ。

その他にもすぐできるストレス解消法を少しご紹介します。

- ☆美味しいものを食べる
- ☆よく寝る
- ☆運動をする
- ☆ゆっくりお風呂に入る
- ☆思いきり泣く
- ☆笑う
- ☆音楽を聴く・歌う
- ☆日記など自分の気持ちを書く
- ☆友人と話す
- ☆自分で自分をほめる



ママだからといって我慢をしたり、全て完璧にしようと思ったりせずに、適度に息抜きをしてください。積極的に外部とも関わりを持つことも大切です。ぜひ、子育てプラザに遊びに来てください。スタッフと話すだけでもストレス解消になりますよ。

きらりing 子育てプラザは、感染症防止対策を行いながら、一部開館
編集室 しています。7月6日(月)からは、ふれあいオープンルームも再開します。開館時間や利用人数等に制限はあり、予約制になっていますが、子どもたちのにぎやかな声が戻り、スタッフ一同うれしく思っています。

開館状況などは随時ホームページでお知らせしていますので、確認してください。利用にあたり、感染防止対策にご協力をよろしく願います。

<http://kiraring.jp/>

