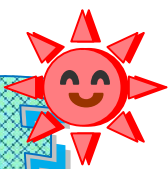


ほっかほっか



平成 26(2014)年 3月 10日 28

編集・発行 川西市こども家庭部児童保育課

TEL (072)740-1175(直通)

FAX (072)740-1339

かわにししりつほいくしよじょうほうし

..... 川西市立保育所情報誌

げん き だい す 元気なママが大好き!

子育て中はわが子のちょっとしたしぐさや表情に「かわいい」と思う発見がいっぱい!
でも、子どもと一緒に過ごす時間は、楽しいことばかりでは……。時には思うようにいかずイライラしてしまったり、何をやっても疲れたと感じたりするような時もありますよね。

では、元気なママになるためのヒントは……?



じょうず きぶんでんかん

上手に気分転換をしてみましよう!

子育ては、思い通りにならないのが当たり前。
疲れた時は頑張りすぎないで、ちょっぴり掃除や料理の手ぬぎをしたり、弱音もはいて、ひとりで抱え込まずにゆっくりしてみませんか。

時には「しかたないわ」「まあ、いいか」と気持ちを切りかえるのも楽しい子育ての秘訣です。

だれ しゃべ

誰かとお喋りしましょう！



ママにとって大切なのは、子育ての大変さを理解して笑いお喋りしてくれるような話し相手の存在です。

子育てサークルや自由に利用できるプレイルーム・園庭開放などにでかけて子どもと一緒に過ごしながら、子育ての愚痴を出し合ったり、自分自身の困っていることなどを話してみると・・・。同じ子育てをする親同士、「みんな同じなんだ」「私だけじゃないのね・・・。」とホッとした気持ちになれるものです。

また、子育て中の親同士以外にも、友だち、ご近所さん、身内、親戚の人といった愚痴を聞いてくれる存在もとても貴重です。

さあ、パパの出番ですよ！

～パパの協力が大助かり！～

子育て中のママはというと・・・。夜中の授乳や夜泣きで寝不足なうえに昼間に子どもを外へ連れて行ったり合間に家事をしたり、さすがのママもクタクタ・・・。そんな時、パパがちょっと早く帰って来てくれるだけでホッと一安心できるのです。

パパも疲れているでしょうが、「スーパーでなかなか泣き止まなくて、私まで泣き止まなくなったの・・・。」「今日の離乳食はなかなか、食べてくれなかったの・・・。」など、困ったこと、イライラしたことなどママの話の「聞き役」になってください。



そして、「今日も大変だったんやなあ。いつもありがとね。」という感謝や相手を気遣うちょっとした一言が、ママの疲れを吹き飛ばします。

こんなサービス(有料)もあります！

ママの体調が悪い時、心や身体の疲れがたまりすぎた時には、保育園などで一時的に保育をしてくれる『一時預かり事業』があります。

また、実家が遠い・知り合いがいないなどの場合には、事前登録によってゆったりと預かってもらえる『ファミリーサポート事業』があります。



やっぱり、元気なママが大好き！

子どもは、大好きなママの様子をよく見ています。ママが元気で笑顔いっぱいだと子どもは安心して心も安定します。

ママの元気が落ちてきたときには、勇気を出して周りの人の力を借りましょう。

また、人から頼られたときには、力を貸してあげてください。

子どもにとっては、やっぱり元気なママが一番なのです。





あか あせ
赤ちゃんはとっても汗っかき！

こどもが風邪をひかないようにと、ついつい厚着をさせてしまっていないですか？

あか あせ
赤ちゃんが汗をかくのは、元気な証拠！！ 赤ちゃんはとっても汗っかき！ なんです。

あか ひ ふ そうめんせき
赤ちゃんの皮膚の総面積は、おとなの1/6。しかし 驚くべきことに汗腺（汗の出る穴）の数は、おとなと同様なのです。小さいからだにおとなと同じ数の汗腺があり、新陳代謝が盛んなので、おとなより多くの汗をかくのです。そのうえ、自律神経の働きが未発達なため、おとなのように体温調節がうまくできません。ですから、季節や気温に応じて未熟な体温調節機能を補ってあげることが必要となってくるのです。

おお じぶん いふく ちょうせつ
大きくなり自分で衣服の調節ができるようになるまで、まずは、おとなが周りの
きおん へんか すこ びんかん ひつよう
気温の変化に少し敏感になることが必要です。

あつ ぬ
暑いから脱ごうかな・・・



「子どもは薄着がいい！」って聞くけど薄着って???

めやす せいご げつ まいあお
おおまかな目安として生後2か月ごろまでは、おとなより1枚多く。

その後は、おとなと同じくらい。6か月すぎからは、おとなより1枚少なめに。その上で、おとなが寒いと感じるような時はあかちゃんも薄手の上着をさせたり調節をしてあげましょう。

きおん へんか さきまわ あつぎ たいおん じぶん ちょうせい きのう ていか さむ とき
気温の変化に先回りして厚着にしてしまうと体温を自分で調整する機能が低下してしまい、寒い時には外気と一緒に体温が下がってしまう“寒がり”をつくることになってしまいます。気温や体調に合わせて無理のない範囲で薄着を意識すると皮膚が鍛えられて寒さに強く風邪をひきにくい体になり、身軽で体も動かしやすくなります。「たくさん体を動かす」ことで抵抗力アップにつながります。

こどもは、環境への適応力を毎日練習しているのですから、衣服の調整や室温などおとなが配慮できるといいですね。



どんな服がいいのかな・・・??

さむ
寒いときには・・・

ほおんこうか
保温効果がまずものを。

そざい ふく かさ めの あ め おお
素材のちがう服を重ねると布の編み目の大きさが違うので、空気を通しにくくなります。厚すぎず、サイズに少しゆとりのある服を重ね着する方が暖かです。服と服の間に空気の層ができて保温効果が増します。動き回って体が温まれば1枚脱いで調節します。下着を着ると温度を保つ効果もあります。

しつおん めやす どぜんご しつど
室温の目安は20度前後、湿度は40～60%ぐらい

こがい しつない きおんさ いふく ちょうせい
戸外と室内では気温差もあるので衣服を調整して汗ばまないように気をつけてあげましょう

あつ とき
暑い時には・・・

つうきせい あせ
通気性がよく、汗をよくすいとるものを。

なつ たいよう そで はんそで そで
夏の太陽のもとでは袖なしより、半袖など袖のある服で紫外線を遮り、汗を吸い取らせ何度も着替えましょう。

しつおん めやす がいきおん さ どいなき
室温の目安は外気温との差が5度以内で
26度～28度ぐらい

あせ
汗をかくことで、汗は体温を一定に保ってくれるという体温調節の役割をしてくれます。

あつ せい
暑いからといって冷房のきいたところばかりにしていると汗をかく働きが低下するので気をつけましょう。





この指と～まれ!



保育所で人気のあそびや絵本の紹介コーナー
今号は「くすぐりあそび」の紹介です。

大好きなおとなのやさしい表情やおだやかな声は、子どもの気持ちをやわらげ安心させます。
「自分の事を見ていてくれる」という安心感や信頼感は、「あなたのこと大好きよ」というおとなの想いが伝わることで育っていくものです。
今号は、子どもの笑顔を引き出すたのしい遊びの紹介です。

ねずみねずみどこいきゃ



ねずみ ねずみ どこいきゃ
わがすへ ちゅっちゅくっちゅ

手首から肩まで人差し指と中指を歩くように動かしました降りてきます。



ねずみ ねずみ どこいきゃ
わがすへ とびこんだ

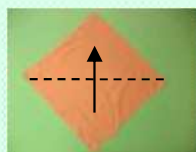
再度、手首からのぼり「とびこんだ」で脇の下をくすぐる。

抱っこしたり寝ころんだりしながら、いつもとちがうところをくすぐったりしてあげてください。
決まった歌のテンポはありませんので、早さをかえたり指先の力加減をかえたりしながら、お気に入りのやり方を見つけてくださいね。

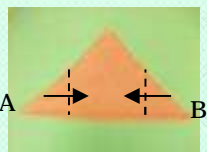


「ハンカチねずみを作ってみよう!」

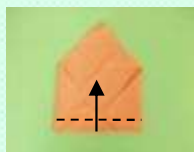
同じ遊びを「ハンカチねずみ」をつかって遊ぶこともできます。
テーブルの上で動かしたり子どもの体の上で動かしたりすると、「ハンカチねずみ」がまるで本当に動いているかのように見えるので子どもも喜ぶます。



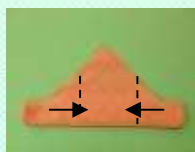
1 さんかくに折る



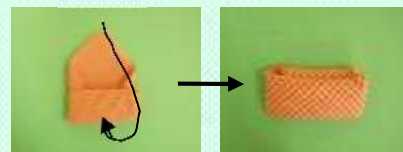
AとBが少し重なるように折る



クルクルと3回程巻き上げる



裏返して1/3内側に折る



をの中に入れる



が出ないように両端を持ってAとBが出てくるまでひっくり返していく



Bを開く



クルクル巻いて結ぶ

できあがり!

