

令和2年 夏号 (第21号)

子育てコンシェルジュだより

掛川市子育てコンシェルジュ (市役所 1 階南側子ども政策課内)
 Email:kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp ☎21-1211

子育てのイライラどうしてる？



育児には休みがありません。イライラしてつい子どもに当たって落ち込んでしまった、そんな経験ありませんか。それは一生懸命お子さんと関わっている証拠。「私は何に対して怒っているのかな」「何が原因でイライラしているのかな」など自分を振り返ってみるのもいいですね。完璧を求めないのも大切、時には手抜きもいいですよ。

よく寝る
歌を歌う

子どもから離れる
(トイボックスにこもる・別の部屋に行く)

日記にイライラを書く

話を聞いてもらう

空を見る

深呼吸をする

好きな物を食べる・飲む

音楽を聴く

子どもの寝顔を見る

お風呂に入り心と体を温める

イライラ解消法

—あなたにあう「リラックス法」は
何ですか？—

※資料

『「新型コロナウイルスに負けないために」国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部』市ホームページに掲載中

こんな時はどうしたらいいの？

◆子育ての相談(情報・子育てに疲れてイライラする・虐待してしまいそう・発達や発育が心配・子育てが不安)

- ◇子育てコンシェルジュ(子ども政策課) ☎21-1211 ◇家庭児童相談室(子ども希望課) ☎21-1190
- ◇健康医療課(徳育保健センター内) ☎23-8111 ◇社会福祉協議会 ☎22-1309
- ◇掛川児童交流館 ☎24-0822 ◇大東児童館 ☎72-7830 ◇大須賀児童館 ☎48-5965
- ◇子育て支援センター 市内10カ所 ◇つどいの広場 市内3カ所 (子ども政策課 ☎21-1211 にお問い合わせください)
- ◇子育てサロン・サークル(掛川児童交流館にお問い合わせください)

◆出産・発達・栄養面(母乳を含む)の相談 ◇健康医療課(徳育保健センター内) ☎23-8111

◆発達の相談 ◇発達相談支援センター「のびる〜む」 ☎28-8017

◆平日夜間・日曜日・休日の救急診療・相談 ◇小笠掛川急患診療所(中部ふくしあ2階) ☎61-1299

◇中東遠総合医療センター ☎21-5555 ◇静岡子ども救急電話相談 ☎#0000

※受診の際は、必ず電話で診療時間等の確認をおねがいします



「幸せになる脳はだっこで育つ〜愛着を築くスキンシップの魔法」

講師: 桜美林大学山口創教授 —講演会 (H30.11.24) より—

- * 普段から笑顔→笑っていると楽しくなる→**笑顔は伝染する**
- * 姿勢→**下を向いていると気持ちがネガティブ**になりがち
- * 生後6ヶ月から1歳前後が最も愛着形成の大事な時期で、**抱っこが大切な時期**
- * 1歳以降は探索行動が広がるので、求められたときに抱っこをすると良い
- * 「抱きしめる」ことは、**どの年齢からでも効果**がある、遅すぎるといいことはない
- * 子どもに100回「愛している」と言葉で言うより、**1回のふれ合いの方が愛情が伝わる**
- * マッサージをされた人よりも、した人の方が**オキシトシン(愛情ホルモン)**がたくさん出る



夏

注意



車の中に、こどもを置いたまま
車を離れるのは絶対ダメ!



【水分補給】

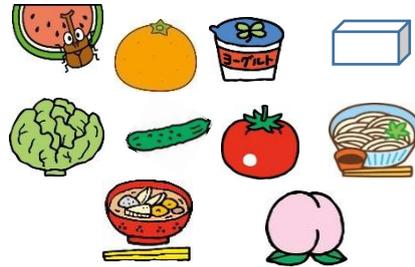
「麦茶など飲んで欲しいけど、飲んでくれない」「水分が足りているか心配」という声を聞きます。

ご飯や汁物、麺類、水分を多く含んだ野菜や果物などを食べると水分の補給に役立ちます。特に夏野菜や果物は水分を多く含んでいます。具たくさんの汁物は、水分や栄養のバランスも良く、夏バテ予防にもなります。

食事だけで1日に必要な水分量は摂れないので、麦茶や白湯などでもこまめに補給しましょう。

幼児は遊びに夢中になっていて、喉が渇いていることに気づかないこともあるので、声を掛けてあげてくださいね。

＜水分を多く含んだ食材＞



すいか 柑橘類 ヨーグルト 豆腐
レタス きゅうり トマト 麺類
汁物 もも など



空き容器で水遊びの玩具を作ってみよう!

※子育てコンシェルジュだよりNo.6 市ホームページに掲載中

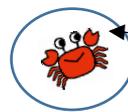


金魚すくい

【材料】牛乳パック(白色トレイ等でもOK) 油性マジック
はさみ 洗濯用洗剤(粉)に入っているスプーンなど

【作り方】

- ① 牛乳パックやトレイに魚など好きな絵を描き、切り抜く
- ② 水に浮かべてスプーン(洗剤など)ですくって遊ぶ



ペットボトル・牛乳パックのシャワー

【材料】ペットボトル 牛乳パック ビニールテープ はさみ ひも 千枚通し

【作り方】

- ① ペットボトルや牛乳パックを適当な高さで切る
※ペットボトルは安全のため切り口に、ビニールテープを巻く
- ② 千枚通しでペットボトルや牛乳パックの底に穴を開け、シャワーにする
- ③ 切り口に2カ所穴を開け、持ち手用にひもを通す



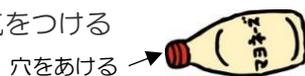
水鉄砲 水をいれなくても、容器を押して出る風を楽しむこともできます

【材料】マヨネーズ・ケチャップの空容器 千枚通し

【作り方】

簡単だけど意外と人気!

- ① 空容器をきれいに洗い、キャップに穴をあける
※キャップを誤飲しないよう気をつける



注意

水遊び中は絶対にお子さんから
目を離さない!! 離れない!!
乳児は水深10cmでも顔を上げられ
なければ溺れます!

子育て総合案内サイト「かけっこ」を活用してください



URL: <https://kakegawa-kakekko.appspot.com>

掛川 かけっこ

検索

スマホからはこちら!! →

