



令和元年夏号 (第17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



陽ざしが日ごとに強くなり、汗ばむ季節となりました。水分や十分な栄養と睡眠をとり、暑い夏を健康に過ごしたいものですね。

## 水分補給

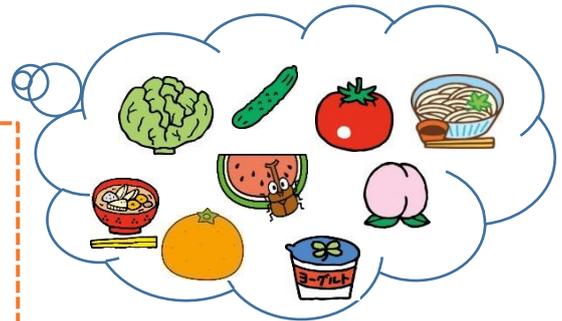


「麦茶など飲んで欲しいけど、飲んでくれない」「水分が足りているか心配」というお母さんの声を聞きます。

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。食事をしっかり摂ると夏バテ予防にもなります。

但し、食事だけで1日に必要な水分量は摂れないので麦茶やほうじ茶、白湯などで補給をしましょう。

乳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＞

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



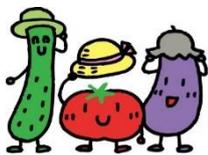
かわいい歌だね  
うたってみよう!



## ♪トマト♪

1トマトって かわいいなまえだね  
うえからよんでも ト・マ・ト  
したからよんでも ト・マ・ト

2トマトって かわいいなまえだね  
ちいさいときには あおいふく  
おおきくなったら あかいふく



## ＜快適な温度＞

室温 25～28℃

湿度 40～60%



◆外の施設ではエアコンで肌寒く感じる  
ことがあります。外出の時は、バスタオル  
や上着があると便利です。

\*注意\*

◆車の中に子どもを置いたまま車を  
離れるのは絶対ダメ!

## 衣類… どんなものを着せたらいいのかな?

暑いからと言って上半身裸で下はおむつだけというのは NG、こどもは大人に比べて汗をかきやすく、新陳代謝も活発なので、汗を吸い取りやすいような綿 100%の服が肌触りも良く、いいですね。脇にも汗をかくので、ノースリーブより半袖がいいです。

汗をかいたら、こまめに着替えましょう。



## トイレトレーニング



まずは、オシッコが出て出なくても**便座に座れたら OK!**  
とにかく褒めよう! 最初からうまくできなくてあたりまえ  
失敗と成功を繰り返してできるようになります。

### ◆トイレトレーニング開始の条件◆

- ①立って歩ける
- ②オシッコの間隔が 2~3 時間空く
- ③自分の気持ちが伝えられる(オシッコをしたいような仕草や表情など)
- ④「ちーちー」などオシッコを意味する言葉がわかる



条件がすべて整ったら  
始めるサインだよ!!

### ◆楽しくトレーニングできる工夫◆

- ・大好きな人形やキャラクターを飾り、「〇〇がみているよ」「〇〇のいるところで オシッコしようか」等、トイレに行きたくするような声かけをする
- ・補助便座やオマルの準備
- ・安心して座れるように足元に台を置く (牛乳パックで台を作ってもいいですね)
- ・「ウンチが出て気持ちよくなったね」等、心地よく感じるような声かけをする



### ◆おしっこに誘うタイミング◆

- ・朝や昼寝などから起きておむつがぬれていない時
- ・前のおむつ替えから 2 時間経ってもぬれていない時



### ◆始める季節は◆



春から夏にかけて始めると濡れても寒くなく、洗濯物も乾きやすいです。

### 遊びに夢中になっている時に誘うのは NG!

誘うタイミングは、様子を見ながら声かけをしてね。



### ◆イヤイヤの時期◆

たくさん褒めてトイレに行きたく  
なるような工夫を!



### 絵本紹介

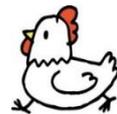
## 「しっここのこけっこ」 佼成出版社

長野ヒデ子/作 和歌山静子/絵

「おしっこ?」  
「ない!」  
「ほんと?おしっこないの?」  
「……」  
しっこ しっこ しっこ  
しっこ しっこ しっこ



掛川市立図書館で  
借りられます。



こっこのにわとりや、ぴよぴよのぴよこっこもやってきて、トイレに行くのを応援してくれます。

言葉のリズムも楽しい絵本です。



### 子育てコンサルジュって なぁに?

子育て全般 (0~3 歳児を持つ家族の相談) に応じています。  
詳しいことは、掛川市ホームページをご覧ください



### 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>

↑ アクセスはこちら!! (掛川市公式 HP から OK)

掛川 かけっこ

検索

掛川市子育て総合案内サイト



スマホからはこちら!! →

