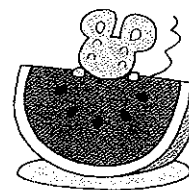


あかし子育て支援センターだより



にじのかけはし



No.62 (H19.7.1)

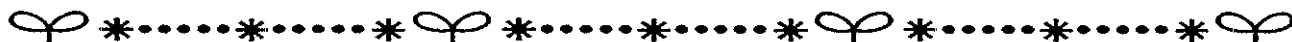
～ここにゆとりをもって～

かわいい寝顔を見ながら「叱りすぎてごめんね。」と思うのは、子育て中の方なら一度は経験があるのではないのでしょうか？

家事に子育てにとあわただしい毎日。忙しさにまぎれて「だめでしょ。」と、叱るだけで気持ちを十分に伝えきれていないこともありますよね。どうすれば良いのか、子どもと一緒に考えていけるような心のゆとりを持ちたいですね。

「あなたのことが大好きよ。」「あなたのことが大切だよ。」と、子どもの目を見ながらこトばで伝えてみてはどうでしょう。

そして「失敗してもやり直せばいいんだよ。」と笑顔で応援できたらいいですね。



みちくさ

新沢 としひこ

まわりばかりを気にしていると 自分のことが見えなくなるよ
他人の服はきれいに見える 自信を持っているように見える
あせらない あせらない きみの歩く道は 石ころだらけで素敵じゃないか
あせらない あせらない 水たまりに映った空が あんなにきれいじゃないか

自分一人で生きられるほど 力もないし 勇気もないし
ひとに合わせて生きていくほど 素直じゃないし 器用じゃないし
あせらない あせらない きみの歩く道が ひとにはみちくさに見えたとしても
あせらない あせらない 風に揺れる花が 君の来るのを待ってたんだよ

※あせらない あせらない
きみの歩く道が ひとにはみちくさに見えたとしても
あせらない あせらない
水たまりに映った空が あんなにきれいじゃないか
※繰り返し



「新沢としひこのハッピーソングス」より

4月・5月にあかし子育て支援センターで開催した講座を紹介します！！

☆子育てわいわいトーク（座談会）☆

○ 4月19日(木)・5月10日(木)

保健師、子育てアドバイザーを交えて、日ごろの子育てについて情報交換をしました。今後も「わいわいトーク」は定期的開催します。

他の家庭での子育ての様子がわかり、また、子育てのヒントももらえてよかったです。

あたたかい雰囲気の中で、おしゃべりできて楽しかったです。「みんな同じなんだ～」と改めて気持ちが楽になりました。



☆子育てファミリーふれあい講座（リトミック）☆

○ 5月23日(水)・5月30日(水)

○ 講師 Swing Angels Music 代表 長島 真登香先生

音楽に合わせて体を動かしたり、親子でふれあい遊びをしたりしました。マラカス、鈴などの楽器を使ったリズム遊びや、手遊び、エプロンシアターも楽しみました。講座の中で好評だったハンカチ遊びを紹介します。おうちでも遊んでみてください。



ハンカチあそび

・音楽に合わせて走ったり止まったり、親も子ども夢中になって楽しめました。
・リズム遊びを通して子ども同士のふれあいがもててよかったです。

《ハンカチ遊び》

- ・顔の前で揺らしてユラユラ「いないいないぼ～」
- ・投げてフワフワ、落ちてくるハンカチを追いかけよう
- ・丸めて握っておにぎりギョウギョウギョウ
- ・「はんぶんこ」たたんで、たたんで片付けよう



あくしゅでこんにちは

子育て解決シリーズ『子育てのツボ』

その5 ～子どものスキンケアの巻～

汗ばむ季節になってきました。汗をかくことはとても大切で、汗腺の働きを活発にし体温を一定に保つ動きをします。しかし、汗や皮膚からの分泌物がトラブルの原因になることがあります。今回は、スキンケアの方法について紹介します。

赤ちゃんの皮膚について

赤ちゃんは生後まもなく2～3か月ごろまでは、お母さんからもらったホルモンの影響で、皮膚から脂がたくさんでてきます。すぐに汚れがたまりやすく、これが皮膚のトラブルのもとになります。



あせもについて

汗の出口がふさがれて炎症がおこったもので、汗の出やすいところ（首のまわり・胸・背中）に多く見られます。

ケア方法

★頭のかさぶた

脂が髪の毛にこびりついて黄色いかさぶたのようになりますが病気ではありません。少ないときは、毎日お風呂で髪を洗うだけで治ります。多いときは、オリーブ油をぬって、ふやかしてからお風呂で洗い流してください。

ケア方法

★赤ちゃんのにきび

思春期のにきびと同じものができることがあります。病気ではありません。石鹸でよく洗い流して清潔にしましょう。

ケア方法

★汗をかいたままにしない

- ・お風呂で汗を流す。
（夏場は回数を多くするとよい）
- ・汗を吸い取りやすい肌着（木綿、ガーゼ）を着用する。
- ・汗をかいたらこまめに着替える。

★涼しくする

- ・クーラー、扇風機を使う。
（冷やしすぎない、遠くから微風で）
- ・頭にあせもが多いときは冷却枕等を使用する。

※スキンケアをしても症状が治まらないときは、医師に相談しましょう。

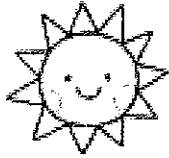
健康推進課からのお知らせ（問い合わせ先 TEL918-5656）

あかし健康プラン21のホームページをご存知ですか？子育てに役立つ情報がいっぱいです。是非ご覧ください。 http://www.city.akashi.hyogo.jp/kenkou_plan21/

子育て健康相談

7月5日（木）産業交流センター 7月23日（月）保健センター
8月2日（木）二見市民センター 8月20日（月）保健センター
（時間：10：00～12：00 13：00～15：00）

快適なお出かけのために！



夏の日差しが一段と強くなってきました。ベビーカーに乗っている赤ちゃんの顔が真っ赤になっていることはありませんか？

ベビーカーに乗っている赤ちゃんは、大人の顔の高さより地面に近いので、大人が感じる温度より3℃は高く、停止している状態では4℃以上高くなるそうです。日差しをさえぎるつमりのタオルや虫除けネットなども、かえって熱がこもることがあるので注意が必要です。

また、これとは逆に、日の当たらない建物内では冷気が下にたまり体感温度もさがるので、薄手のバスタオルなどを用意しておくとう便利です。

体温・水分調整機能が未熟な乳幼児には、体調確認と涼しい所での休息、こまめな水分補給に気をつけましょう。

あたら便利 おでかけグッズ

- ・ 水分補給用の湯冷まし
- ・ 薄手のバスタオル
- ・ 保冷剤
- ・ ポリ袋
- ・ おしぼり など

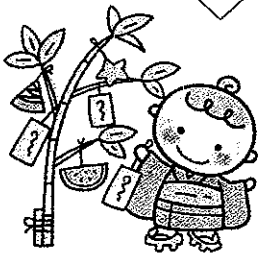
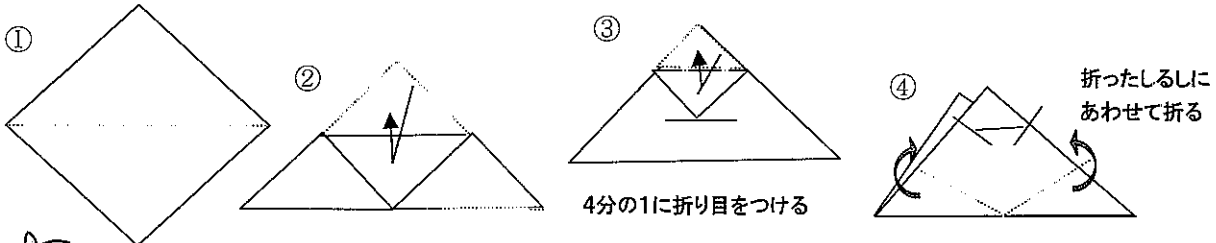
いろいろ工夫して、
楽しくおでかけし
てね！



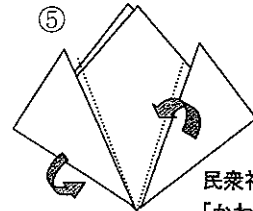
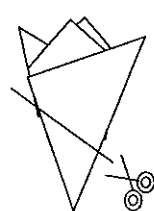
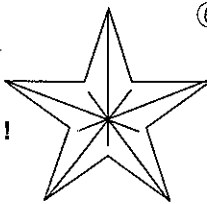
※ 授乳室などの場所を確認しておくとうあわてなくていいよ！

みんなで七夕飾りをつくってみよう！

—お星さまの作り方—



切る角度によって
形がちがうので
ためしてみよう！！



民衆社
「かわいい壁面アイデア」より

子育て相談室（あかし子育て支援センター内）《TEL 918-5610》

子育てで困っていることなど、気軽にご相談ください

※ 電話相談 (火)～(日) 10:00～12:00 13:00～16:00

※ 来所相談 (火)～(日) 10:00～12:00 13:00～15:00 (要予約)

原則月曜日、第3火曜日は休館 その日が祝日の場合は開館し翌日休館