

## 菊池市家庭教育通信 新学期号

H31. 4. 15

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

こんにちは。地域学校協働活動推進員（家庭教育支援員）の清田智子です。職名は変わりましたが、職務内容は昨年度と同じです。家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしたり、教育相談を受けたり、講座を開催したりしています。どうぞよろしくお願いいたします。今年度から、幼児版とは別に赤ちゃんのいるご家庭向けにも発行していきますので、家庭教育の参考にしていただければ幸いです。



### ～心も体もすこやかな子どもに育てるために～

赤ちゃんは、しゃべらないし、自分の事はほぼ何もできません。だから、おむつを替え、おっぱい（ミルク）を飲ませ、離乳食を食べさせ、夜ちゃんと寝せていればそれで十分と思いがちです。

もちろん、それらはとても大切な事です、それと同時に、赤ちゃんの声や笑顔に大人が反応するという事が、とっても大切です。赤ちゃんの動きに大人が反応する事で、赤ちゃんの心や脳がすこやかに育ちます。赤ちゃんが「あー」と言えば赤ちゃんの目を見て「なあに？」「ママは（パパは）ここよ」「おなかすいたの？」など話しかける。赤ちゃんが笑ったら笑いかける。手をパタパタしたら、「おててね」と触ってあげるなど、

#### ① アイコンタクト、② 笑顔、③ 言葉、④ スキンシップ

を惜しみなく与えてあげましょう。大きくなった時、よく笑う、表情豊かな子ともに育ちますよ。大人から話しかける事もいいですが、赤ちゃんの声や動きに大人が反応する方が、より赤ちゃんの発達が促されます。赤ちゃんの声が聞こえなくなってしまうテレビは控えめに、赤ちゃんの動きに気づきにくいスマホも控えめにするといいですね。

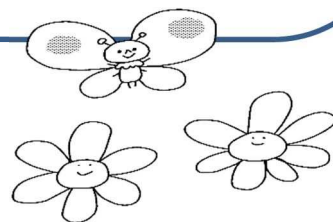


### 赤ちゃんのお世話をする人を 家族で支援しましょう

赤ちゃんのお世話を一人でするのは、とっても大変。夜もゆっくり寝られず、疲れもたまりがちです。そうなると、笑顔もなくなり、赤ちゃんにとっても良くないですね。

心も体も健康な子を育てるためには、赤ちゃんのお世話をする人の心と体の健康もとても大切です。家族はその事を理解して、積極的に手助けをしたり、ねぎらいの言葉をかけたりするようにしましょう。

ねぎらってもらうだけでも、元気がでたりするものです。



### 教育相談をお受けします

子育てで悩んでいませんか？  
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

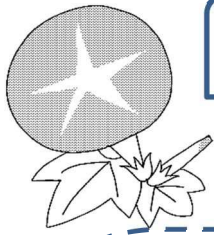
地域学校協働活動推進員

（家庭教育支援員）

清田智子

生涯学習課

25-7232



～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

### ～運動が好きな子どもに育てるために～

赤ちゃんは、生まれてすぐは、自分で体を動かす事がほとんどできませんね。それがいつのまにか寝返りをし、はいはいをし、自分で立って歩くようになりますが、その時ちょっと大人の手助けがあると、より運動機能が発達しますよ。

- ① 首が据わったら、腹ばいの機会を少しずつ増やしましょう（体幹や腕が発達）
- ② 抱っこやおんぶをして歩く機会を増やしましょう（体を起こした状態で大人が移動すると、赤ちゃんの筋肉も動きます。視界も広がり、目がよく動きます）
- ③ 室内では、靴下はなるべくはかせないようにしましょう（足の指が自由に動かせるように。足の指の力、大事です）
- ④ 歩くようになったら、ベビーカーは使わずなるべく歩かせましょう（お散歩大好きな子は、体が丈夫。心肺機能も発達します）
- ⑤ フェルトでできたボールなどで遊ぶ機会を増やしましょう（ころがるボールを目で追うと、動体視力が自然ときたえられます）

生まれつき運動が苦手な子はいないと言われています。運動嫌いは、環境が悪いのか、運動の経験が不足しているのか、だそうです。（ちなみに私は運動が大の苦手。年子の姉に手がかかり、私は赤ちゃんの頃、ずっと寝かせっぱなしだったとか。だからかな？）

でも、だからといって、義務的にあれこれさせても、赤ちゃんも楽しくありません。楽しいからこそ「好き」になりますよね。まずは大人が、赤ちゃんと一緒に、お散歩や体を動かす事を、楽しんでほしいと思います。

### エアコンは上手に使おう

初めての夏は、あせもがたくさんできて、大変！！ついついエアコンであせもができないようにしてしまいがちですが、あせももできないといけないそうですよ。赤ちゃんの時は汗腺が発達していないので、あせもがしやすいのです。なのに、いつも涼しい環境だと、大きくなってから体温調節がうまくいなくなる可能性があるそうです。体を動かして、汗びっしょりになったら、冷たいタオルで拭いてあげたり、シャワーを浴びたりさせて、エアコンはほどほどにするといいですね。とは言っても、熱中症になっては困りますので、上手に使いましょう。



### 教育相談をお受けします。

子育てで悩んでいませんか？  
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

家庭教育支援員 清田智子  
生涯学習課 25-7232

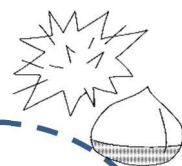


## 菊池市家庭教育通信 秋号

R 元. 9. 9

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

(0 歳児用)



### ～赤ちゃんに話しかけましょう～

赤ちゃんが話せるようになるのは、言葉を覚え理解したからです。つまり、しゃべれない時に「人からたくさんの言葉を聞く」という事がとても大切なので、機会あるごとに、話しかけるようにしましょう。

#### ・これからする事を話しかける

「抱っこするよ」「オムツ替えるね」「お風呂にはいるよ」「今から、〇〇へいくよ」等

#### ・現在の事を話す

「わんわんが、いるよ」「ごはん、おいしいね」「おふろ、きもちいいね」等

#### ・した事を話す

「おしっこが出たね」「おうちについたよ」「おめめがさめたね」「全部食べたね」等

#### ・気持ちを話す

「うれしいね」「いやだったね」「悲しかったね」「おもしろいね」「楽しいね」等

#### ・手遊び、リズム遊び、子守歌、わらべ歌を歌う

「いないいないばあ」「あたまかたひざぼん」「一本橋こちょこちょ」「ゆりかごのうた」

サリー・ワード著「語りかけ育児」(小学館)によると、1 日 30 分、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに話しかける事で、情緒が安定し、育てやすくなるそうですよ。30 分連続は難しくても、15 分ぐらいでも、赤ちゃんに向き合う時間を作るといいですね。

上の子がいる時は、上の子も一緒に赤ちゃんに話しかけるようにすると、かわいがってくれるようになりますよ。ママ以外のご家族も、時間を作って赤ちゃんに

話しかけましょう。もちろん、その時間はテレビやスマホは切って、

赤ちゃん楽しい時間を過ごすのがおすすめです。



### 日本の食べ物は添加物だらけ！

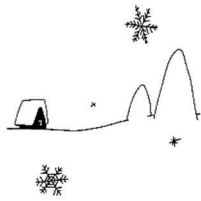
日本には、良いところもいっぱいあるけれど、気をつけたい所も多く、その一つが添加物。他の国では承認されてない物がたくさん承認されています。

ベビーフードにも添加物はしっかり入っています。表示だけではわかりにくいので、気をつけましょう。

### 教育相談をお受けします。

子育てで悩んでいませんか？  
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

家庭教育支援員 清田智子  
生涯学習課 25-7232



## 菊池市家庭教育通信 冬号

R 元. 12. 11

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～ (0歳児用)

### ～赤ちゃん時代におしえたい事～

赤ちゃんは、まだ何もわからない、だから、わかるようになってから、教えようと思っていませんか？もちろん、物の道理は、大きくなるとわかりませんが、生活習慣のような事は、赤ちゃん時代から教えていくと、後がとっても楽ですよ。今回は、食事のしつけについて考えてみます。

#### <食事のしつけ>

食事には、大切な事が、たくさんありますね。たとえば、『必要な栄養をとる』『コミュニケーションを取りながら、食事を楽しむ』『感謝の心を育てる』『マナーを学ぶ』など、いろいろな要素があります。

赤ちゃん時代は、①いただきます・ごちそうさまのあいさつ②食事中はご飯はおいしい・楽しいと言う事③食後はおいしかった、ありがとう、の気持ちを教えましょう。

始めに「ごはん食べるよ」あるいは「マンマの時間よ」と声をかけてから椅子に座らせるようにすると、「これからご飯の時間だ」とだんだん理解できるようになります。(黙って座らせると、今から何が始まるのか、赤ちゃんにはなかなかわかりません。)

「いただきます」でご飯の時間が始まり、「おいしいね」「いいにおいね」「あたたかいね」「人参赤いね」などの言葉と笑顔とアイコンタクトで「ご飯がおいしい、楽しい」という事を学びます。♪おいしいはど～こ、おいしいはこ～こ♪などと節をつけてふくらんだほっぺをつんつん触ってあげましょう。スキンシップにもなって、楽しくご飯が食べられます。なかなか飲み込まない時は、♪もぐもぐもぐもぐごっくん♪と何回か一緒にやって「あ～ん」と言って、飲み込んでいたら「飲み込んだね、上手上手」と頭をなでてあげましょう。大人がにこにこして食べさせていると、赤ちゃんもご飯の時間が楽しくなってよく食べてくれますよ。

最後は、「おいしかったね」「いっぱい食べたね」「お腹ポンポンね」とか♪ぽんぽんはど～こ、ぽんぽんはこ～こ♪とおなかをなでなでしてもいいでしょう。そして、「ごちそうさまでした」で、感謝のあいさつと、ご飯の時間が終わった事を教えましょう。

ご飯の時間に、テレビをつけていたり、大人がスマホを見て赤ちゃんに対応しないしていると、集中せず、だらだら食べる事を赤ちゃんが覚えてしまうかもしれません。楽しみながら、より良い習慣を、身につけさせましょう。応援しています。



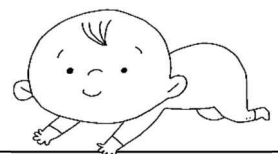
### 「子育て相談ルーム」開設！

場所 泗水公民館、キッズルーム

期日 12月21日(土) 1月25日(土) 2月15日(土)

時間 10:30～12:00(予約不要。赤ちゃんも一緒にどうぞ)

相談者が複数の場合、座談会形式になります。お待ちしております。



家庭教育支援員 清田智子

生涯学習課 25-7232