

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。昨年度に引き続き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ます。どうぞよろしく願いいたします。

～コロナに負けない身体をつくる～

新型コロナに感染する人が増えて、赤ちゃんのいるご家庭は、とても心配ですね。まだワクチンも薬もないので、自分の免疫力を高める生活を心がけましょう。

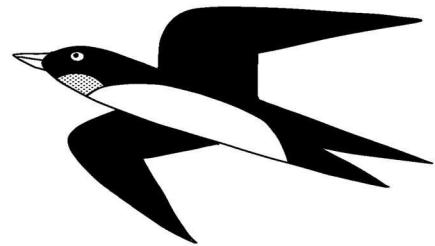
1. 免疫細胞は、腸にたくさんいますので、まずは腸内環境を良くしておきましょう。納豆やみそ、ぬか漬けなどの発酵食品や、野菜、豆、きのこ、海藻などの食物繊維は、善玉菌が大好きですから、多めに取りましょう。逆に、肉やあぶらの多い物は、悪玉菌が大好き。食べ過ぎると善玉菌が減り、免疫力も落ちるので注意しましょう。
2. 甘い物（ジュースやおかし類）は食べれば食べるほど、免疫細胞が、仕事をしなくなります。甘い物を好きなママも今の時期は、控えめに。体調が悪い時は、甘い物、生ものは取らない方が無難です。
3. 免疫細胞は、皮膚の内側にもいます。皮膚をこすると免疫細胞がよく働くそうです。そういえば、昔、子ども達は、冬に乾布摩擦をさせられていましたが、理にかなっていたのですね。赤ちゃんに乾布摩擦はできないので、手のひらでマッサージをしてあげましょう。スキンシップと免疫活性化と一石二鳥ですよ。

抗菌物質に注意

新型コロナの影響で、抗菌グッズが売られています。でも、ハンドソープなどに加えられている抗菌剤には、注意が必要です。

抗菌剤の一種、トリクロサンは、人の脂肪組織、新生児の臍帯血、母乳や尿から見つかっています。その濃度とアレルギーの重症度には相関関係があり、また、塩素消毒した水道水と結合すると、発がん性物質のクロロホルムになるそうです。（「あなたの体は9割が細菌」アランナ・コリン著より）

赤ちゃんの為に、ママの手洗いには、より安全な石けんを使ったり、口に入れても安全な除菌剤を選んだりして、健やかに育ててくれればと願っています。



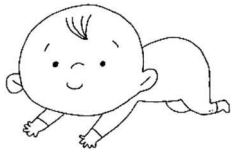
教育相談をお受けします

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。

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～

～食べ物 栄養価クイズ～

赤ちゃんは、1年でグングン成長しますね。でも成長のためには栄養が必要です。どの食べ物にどんな栄養があるのか、クイズ形式で考えてみましょう。

1. イモ類の中では最もカロリーと糖質が低いが、たんぱく質、ビタミン、食物繊維、カリウムなどが含まれていて栄養価の高いイモは何？
2. 抗酸化力の高いβ - カロテンの含有量が野菜の中ではトップ。肌や粘膜を保護して免疫力を高めてくれるオレンジ色のこの野菜は何？
3. 世界3大穀物の一つで、炭水化物の他、ビタミン、ミネラルも多く含むが、収穫後24時間で栄養価は半減、買ったらずぐに調理すべきこの食べ物は何？
4. 老化を防止する抗酸化力は野菜とフルーツの中でトップクラス。ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富で、成長期の子どもにも適したこのフルーツは何？

答え

1. 里芋 独特のぬめりは、脳細胞を活性化し、免疫力を上げてくれます。
2. 人参 皮をむくと、栄養価が2割ダウン。皮つき人参のポタージュはお勧め。
3. とうもろこし 実は手で外して、胚芽の栄養を残さず取りましょう。
4. バナナ 栄養価は高いのに、意外と低カロリー。甘いのに血糖値も上がりにくい。

どんな食べ物でも、それだけで全ての栄養を満たすものではありません。好き嫌いをしないように育てられれば丈夫な子へ一歩近づきます。そのためには、離乳食の時から、できる範囲でいろいろな野菜を味わわせておくといいですね。

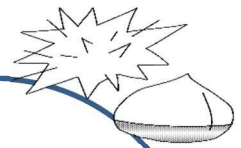
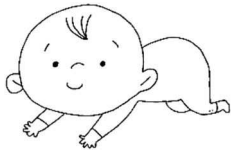
タッチケアをしてみよう

- ① 自分の手をこすり合わせて、あたためる。
 - ② 1秒間に5cmぐらいのゆっくりしたスピードで、赤ちゃんの手足などをマッサージする。
- これだけです。オイルも要らず、服の上からでも大丈夫。赤ちゃんの機嫌が良い時に、ゆったりした気持ちでやってみてください。

肌は脳とつながっていて、肌に優しく触れると脳が発達します。また、マッサージをする人にも愛情ホルモン「オキシトシン」が出て、幸せな気持ちになるそうですよ。続けることが大切なので、パパやおばあちゃんなど、おうちの人にもやってもらおうといいですね。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232



～赤ちゃんと遊ぼう～

「赤ちゃんとどうやって遊べばいいのかわかりません。」と言われる事があります。特に、初めて赤ちゃんを育てている人の中には、赤ちゃんが泣けばあやすけれども、「おとなしくしている時には何もしなくていい」と思っている人もいます。しかし、泣いた時しか関わらないと、赤ちゃんは、関わって欲しくてよく泣くようになります。逆に、機嫌のいい時によく遊んであげると、満足して、その後しばらくは機嫌がいいので、育てやすいのです。赤ちゃんと遊び方をいくつか紹介しましょう。

1. 音を出して遊ぶ

擬音語を使って話したり、舌を鳴らしたりしてみせる。箱や物を手や指先で叩いたり、紙をくしゃくしゃさせたりして音を聞かせる。日常の音を一緒に楽しんで。

2. 触れて遊ぶ

手や足の指を軽くつまんだり、足の腹を指で押ししたり、マッサージしたりと、赤ちゃんに触って遊ぶ。「ほっぺた」とか「みみ」と言いながら軽く触れるのもいい。

3. 身体をゆらして遊ぶ

仰向けになっている赤ちゃんを左右に「ゆ～らん、ゆ～らん」と言いながら優しくゆらす。首がすわって腹ばいになっている赤ちゃんのお尻を、優しくゆする。抱っこしている赤ちゃんを、抱っこしたままゆっくりゆらす。わらべ歌を歌いながらやるのも良い。

4. 親の指や手で遊ぶ

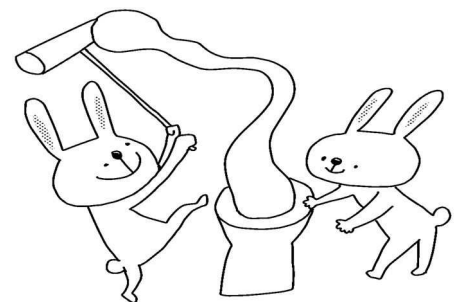
少し大きくなったら、親の手の指を曲げたり伸ばしたりしてみせる。「タン！タン！」と舌を鳴らしながら、1本ずつ指を見せると楽しい。

親が動物のまねをするのも、いい。鼻を抑えて「ぶーぶー」手を顔の横に広げてヒゲにして「にゃあ、にゃあ」など、繰り返していると喜ぶようになる。

離乳食は、みそを入れる前のだし汁で

離乳食が始まると手間が増えてたいへんです。でも、毎朝みそ汁を作っていると、みそを入れる前のだし汁でおかゆを作ったり、野菜を煮たりできるので、割と簡単です。

「味はつけずに、だし汁で離乳食を作ると、ベースの味が一緒なので、具が変わっても、ちゃんと食べてくれますよ。」と管理栄養士の先生が言われていました。みそ汁は熱中症予防にもなるそうです。まだまだ暑いので、大人も毎日食べるといいですね。





～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

～赤ちゃんの笑顔は、ママの笑顔から～

赤ちゃんを育てるのは、実はとっても大変な事。だって、考えてもみて下さい。最初の内は、赤ちゃんが何をしてほしいのか、パパもママもわかりません。身体も小さく「息をしているのかしら」と不安になるくらい赤ちゃんのお世話は緊張感もありますよね。それがしばらくすると、赤ちゃんが、だんだん笑うようになります。赤ちゃんの笑顔を見たら、どんな苦労も忘れてしまうくらい、みんな幸せな気分になるのではないのでしょうか。

でも、その赤ちゃんの笑顔、学習しないとできないのです。パパやママやうちの人が笑ってみせると、赤ちゃんも笑うようになるのです。赤ちゃんが、「あー」と声出したら、「なあに？」と声をかけて、笑ってあげましょう。泣き出した時も、「○○ちゃん、どうしたの？ママはここよ」と声をかけながら、にっこりしましょう。おしっこやうんちの時も「おしっこいっぱいだね」「いいうんちね、きれいにしようね」と笑って声をかけましょう。大人の笑顔に、赤ちゃんは笑って反応してくれるようになるのです。声を出して笑ってくれたりしたら、本当に幸せですよ。

始めに書いたように、赤ちゃんのお世話は、とっても大変。ママは疲れてしまって、ついしかめっ面になりがちです。しかめっ面が続く時は、赤ちゃんのお世話をだれかに頼んで、ぐっすり眠ったり、自分の時間を作ったりして、リフレッシュしましょう。「人に預けるのはかわいそう」ですか？でも、元気になって、ニコニコのママに抱っこされるのは、赤ちゃんにとっても、幸せなことですよ。

身体が疲れている時、ココロが疲れている時、赤ちゃんに笑顔を見せられなくなった時は、「眠りたいから、赤ちゃんを見てて」とか「1時間だけ一人にさせて」など具体的に家族にお願いしてみましょう。家族ができない時は、有料のサービスもいいと思います。

赤ちゃんのお世話は、24時間お休みがありません。心と身体の健康の為に、赤ちゃんの為に、お休みは必要と考えて、家族にも協力してもらいましょう。

「赤ちゃんと共に幸せにないましょう」

「ママだって楽しみたい！」と、赤ちゃんを連れて遠くまで出かけたり、赤ちゃんを預けて夜遅くまで遊んできたりする話を聞いた事があります。ママのリフレッシュは必要ですが、ママの楽しみを優先するのは、赤ちゃんにとって幸せとは言えません。これは、パパにも同じ事が言えます。「赤ちゃんを育てる」という人生を選んだのですから、パパもママも、「赤ちゃんと共に楽しむ道」を探して下さいね。応援しています。



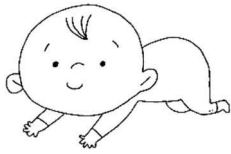
家庭教育支援員

清田智子

菊池市教育委員会

生涯学習課

TEL 25-7232



～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

～あかちゃん、おっぱい、離乳食～

① おっぱいは、ママの食べ物から作られる

おっぱいは、一人ひとり味が違うそうです。また、ママの食べた物によっても、味が変わってくるので、同じ人でも昨日のおっぱいと今日のおっぱいでは味が違うそうですよ。

「赤ちゃんのお世話で余裕がなく、自分の食事は適当」というママもいますが、赤ちゃんのためにも、食事は、栄養バランスの良い物を摂るようにして下さいね。

② 離乳食の目的

離乳食には「栄養を補う」「他の食べ物に慣れる」というふたつの目的があります。

「食べる」というのは、「食べ物の色や形、におい、温度、味に慣れる」「食器（スプーンや茶碗など）に慣れる」「マナーを学ぶ（座って食べる、いただきますをするなど）」「食べる事を楽しむ」など色々な要素があります。初めは、うまくいかなくても、繰り返す中で、段々上手になっていきますので、あせらず、のんびり、笑顔で進めていきましょう。

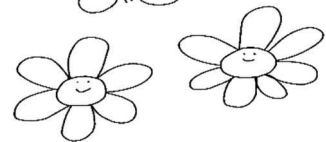
③ 市販の離乳食について

市販の離乳食を利用する時は、安全性を一番に考えましょう。安い物には、安い訳があると思います。信頼できる物を探して下さい。

市販の物は、ビタミン・ミネラルが添加されたりしていて、手作りよりも栄養バランスがよいと感じるかもしれません。でも、「食べ物の色や形、におい、温度、味に慣れる」という点では手作りが勝ります。自分の体調が悪かったり、忙しかったりする時には市販品を使ったりしながら、賢く離乳期を乗り切して下さい。

家族に離乳食作りを手伝ってもらいましょう

離乳食は、味付けもあまりいらぬし、人参やじゃがいも、かぼちゃなど、洗ってカットしてお出汁で煮込んで潰しておけば、できます。フードプロセッサーがあれば、なお、簡単。全部やってもらわなくても、洗ってカットしておいてもらうだけでも助かりますよ。おかゆの煮込み具合を見てもらうだけでも、いいですね。子どもの食事作りに少しずつ関わってもらうのに、いい機会です。ぜひ御家族にもやってもらいましょう。



家庭教育支援員

清田智子

菊池市教育委員会

生涯学習課

TEL 25-7232