



12月 保健センター便り  
保健センター ☎67・1151

楽しい子育て応援します

「楽しく子育てをしたい」「誰だって思いますよね。しかし、予想外のことや困ったことなど、子育て中には不安がいっぱい。そんな皆さんに読んで欲しい2種類のリーフレットを作成しましたので、内容の一部を紹介いたします。子育て中の悩みを少しでも軽減し、楽しく子育てに取り組みましょう。

1〜3歳児のパパ・ママに読んでほしい  
「お子さんのことを知ってみましょう」

1〜3歳児頃といえ、赤ちゃんから子どもへと成長する時期で、子育てを行う方から考えれば、大きく成長の変動を感じる時期です。

昨日までのやり方がうまくいかないと思ったり、振り回されているように感じるパパ・ママも多いと思います。

そんなふうを感じる時には、まず自分の子どもの年齢による特徴を理解してあげましょう。成長と遊びの関わりポイントが分かると、子育てにも自信が持てますよ。

3歳	2歳	1歳6カ月	1歳
<p>わんぱく期</p> <p>お片づけ上手にできたね!</p>	<p>イヤイヤ期</p> <p>はい、どうぞ。</p> <p>ありがとう!</p>	<p>みてみて期</p> <p>〇〇はどこかな?</p> <p>あったー!</p>	<p>まねっこ期</p> <p>「どうぞ」とボールを転がして!</p>

困ったときのQ&A その1  
「ウチの子、何で叩くの?」

子どもが友だちと遊んでいて、突然叩いてしまったという経験はありませんか?

子どもは欲しい物があつたとき、言葉でうまく言えないことや、自分の思いが先に立ち、叩くなどの動作で感情を示してしまうことがあります。

このような場合、親子遊びを通して「貸して」「いいよ」を丁寧に教えてあげましょう。まだ言葉がうまく出ないときは、ジェスチャーも合わせて教えてあげるといいですね。そして、うまくできたらお子さんをたくさん褒めてあげてください。

困ったときのQ&A その2  
「ウチの子、いつも夜更かし…」

夜は早く寝て欲しいのになかなか寝てくれない、ということはありませんか?

まずは寝る・起きる・食べる時間を決め、毎日の生活リズムを一定に

整えることが大切です。寝る前は部屋を暗くして絵本を読むなど、子どもの好きな入眠の儀式を見つけ、寝る環境を整えてあげましょう。また、日中たくさん体を動かして遊ぶことで、夜はしっかり寝ることができやすよ。

子どもの困った行動の裏には、子どもなりの理由があります。子どもの気持ちを理解して対応方法が分かると、子育てに余裕が持てますよ。

リーフレットのほかにも、子育て相談を受けています。気軽に相談ください。



- 配布場所
- ・保健センター
  - ・子育て支援センター
  - ・児童館

健康カレンダーで  
元気な1年に

平成30年健康カレンダーを配布します。今年は、スケジュールを書き込める壁かけタイプです。あなたも健康づくりを楽しみながら、元気な1年を過ごしませんか?

配布開始日 12月8日(金)  
ところ 保健センター  
部数 200部

