

12月 にこにこ通信

平成30年12月1日

別府保育所地域子育て支援センター(別支) 058-326-2525
 牛牧第2保育所地域子育て支援センター(牛支) 058-326-1515

センターに来て、すぐにお母さんから離れ自ら好きな所に行く子。お母さんに「何して遊ぶ？」と声を掛けられ動き出す子。あちこち見て探索している子には、お母さんが危険のないように見守っているなど様々です。遊びたいものが見つからない子には、お母さんが一緒に楽しみながら探してあげるのもいいですね。今月は、センターでも、みなさんが楽しめるようにクリスマスらしくお部屋を模様替えしてお迎えしています。

この時期は、インフルエンザなど感染症が流行する時期でもあります。いつもの生活リズムを崩さないように気をつけ、お子さんの顔色や機嫌など少しの変化にも注意しましょう。

平成30年 12月行事日程表

日	曜	地域子育て支援センター (詳細は右頁参照)	健康推進課 (327-8611)	詳細等
1	土			
2	日	子育てセミナー 申込期間(3日~7日)		
3	月		パパママくらぶ	<産科医からのメッセージ> ~赤ちゃんの命を守るために~ 胎児治療で有名な講師(産科医師)が皆さんの疑問にお答えします! 対象:子育て中のかた(妊娠中のかたを含む) 夫婦・親子での参加大歓迎! 受付:9時45分~10時 予約:実施日の3日前まで 場所:保健センター 持ち物:母子健康手帳
4	火			
5	水	にこにこ広場10:30~		
6	木	わいわい広場10:15~(別支)		
7	金			
8	土			
9	日			
10	月		聞いてみよう	<妊産婦・乳幼児相談> 受付 9時15分~10時15分 場所 巢南保健センター 持ち物 バスタオル(乳児) 栄養士・保健師・助産師が対応します
11	火	どんぐり広場10:30~(牛支)		
12	水	お話の会10:30~(別支)		
13	木	保健師・栄養士来所(牛支)		
14	金	保健師・栄養士来所(別支)		
15	土	おもちゃ病院10:00~(牛支)		<乳幼児計測> 受付 10時~11時 場所 保健センター 持ち物 バスタオル
16	日			
17	月			
18	火			
19	水	お話の会10:30~(別支)	測ってみよう	<今月の子育てセミナー> 「親子でお正月飾り作り」 ~今年は手作りにも挑戦~ 講師:支援センター職員 時間:10時30分~11時30分 対象:未就園児とその保護者 会場:別府支援センター 定員:20名 託児:有 申込:3日(月)~7日(金) 各支援センターへ直接申し込みください
20	木	子育てセミナー(別支)		
21	金	子どもの薬の疑問解決しよう13:30~(別支)		
22	土			
23	日	天皇誕生日		
24	月	振替休日		
25	火			
26	水	お話の会10:30~(別支)	離乳食教室	
27	木	おもちゃ病院10:00~(別支)		
28	金			
29	土	29日から1月3日まで休館		7~8か月児対象 受付:10時15分~10時30分 場所:保健センター 予約:1週間前まで
30	日			
31	月			

★ 詳しい内容は、直接電話などでお尋ねください

<<にこにこ広場>>

日にち 12月5日(水)第1水曜日
 場所 別府保育所・牛牧第2保育所ホール
 受付 10時15分~
 時間 10時30分~11時30分
 対象 未就園児
 内容 クリスマス会
 (徒歩または自転車でご来場ください。
 終了後、一斉解散となります)
 ○ホールで歌を歌ったり、サンタさんと遊んだりしてクリスマス会を楽しみます
 ○センターは13時30分より開所します



<<わいわい広場>>

日にち 12月6日(木)第1木曜日
 場所 瑞穂市図書館分館
 受付 10時~
 時間 10時15分~11時
 対象 未就園児
 ○別府支援センターのスタッフが出向き、歌を歌ったり、絵本を見たり、簡単なクリスマスリース作りをして遊びます。お近くの子育てをしている方をお誘いください
 ○センターは開所しています



<<どんぐり広場>>

日にち 12月11日(火)第2火曜日
 場所 馬場公園内郷土資料館
 受付 10時15分~
 時間 10時30分~11時30分
 対象 未就園児
 内容 クリスマス会
 駐車場 生津小学校職員駐車場
 ○歌を歌ったり、ゲームをしたりしてクリスマス会を楽しみます
 ○センターは開所しています



<<栄養士・保健師来所>>

別支... 12月14日(金)10時~12時
 牛支... 12月13日(木)10時~12時
 ○栄養士と保健師が来所します。子育てに関することお気軽にご相談ください

<<子どもの薬の疑問解決しよう>>

別府支援センターにて 12月21日(金)
 13時30分~15時
 ○もとす薬剤師会薬剤師のかたが来所します。薬のこと、健康に関すること、お気軽にご相談ください

あいさつから子育てがかわかります!

「おはよう」というめがさめる
 「いってきます」というと げんきにいける
 「ありがとう」というと きもちがいい
 「ごめんなさい」というと ほっとする
 「おやすみなさい」というと
 いいゆめがみられる
 あいさつってうれしいな

絵本は心の栄養です
 一緒に絵本をたのしみましょう
 子ども... パパのパン
 ...どきどきえほん
 ...てぶくろ
 ...「クリスマス」のはなし
 親 ...3歳までにやっておきたい
 育児法ベスト30
 (マルコ社)





子育てQ&A



Q: 11月号で「本当に叱るべき行動は3つ」と記載されていましたが、何回注意しても聞いてくれなくて、どういう叱り方がいいのでしょうか？

A: いつも、どんな叱り方をしていますか？一度、自分の叱り方を見直してみましょう。
 << 叱り方3つのポイント >>



1、子どもとの愛着関係が大前提



愛着関係ができていないと、叱っても効果がありません。注意されたことを素直に受け入れられるように、子どもと真剣に向き合い、きちんと目を見て話すようにしましょう。叱る時だけでなく日頃の関係が大切ですね。お子さんを理解して見守ろうとする意識を持ちましょう。

2、感情的に怒らない

子どもは「責められた」と感じると、傷つき、自信を無くすこともあります。感情的に叱っても、子どもとの関係が悪くなるだけで、子どもの肝心の「いけないこと」「直さなくてはいけないこと」が理解できません。叱った後、注意されたことが直せたら褒め、スキンシップをとるなど、フォローをすることも忘れずには。

3、わかりやすく簡単に伝える

注意の言葉は、子どもに理解してもらうことが一番の目的です。くどくど叱っても、子どもの心には響きません。何故いけないのか、どうするといいいのかを、わかりやすく簡単に伝えましょう。

OK
NG

危ないよ、降りようね

そんな所に登っちゃダメ!

Q: 褒めようと思っても、注意するところばかり目について、つつい口うるさくなる。
 A:

【褒め上手のヒント①】

注意すべきところは、目につきやすいもの。そんな時は、子どもの別の面に目を向けるように意識します。良いところや成長が必ず見つけられるはず。小さなことをどんどん見つけて、褒める声掛けを続けましょう。



【褒め上手のヒント②】

良いところやすごいところは大きめに褒めてOK! 子どもの嬉しくて得意になる気持ちを尊重しましょう。

【褒め上手のヒント③】

褒める機会が少ない、と気づいたときこそ、子どもをよく見るチャンスです。「一度できたから、できる」「できてあたりまえ」は子どもには当てはまりません。何回でも繰り返して褒めることが大切ですね。

食育だより

「食」という字は、人に良いと書きます。

- ・食は人に生きる為の栄養を与え体をつくり活力源となります。
 - ・食は人に楽しみを与え、満足させてくれます。
 - ・食は人に交流の場を与え、互いの心を通じさせてくれます。
- *心と体を育てる食事や環境を作り「楽しく食べる子」に育ってほしいと願っています。



子どもの好き嫌いについて知ろう

子どもの好き嫌いのメカニズムは極めて動物的です。食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養素を摂取すること。人は、栄養素を体内に取り込むときに、「人にとって有益か!」「危害がないか!」を味覚で検知しています。

○生まれながらの「好き嫌い」

【甘味とうま味】

安全で有益!



子どもが好きな味...受け入れやすい味

【酸味と苦味】

害があり危険??



子どもが苦手な味...練習が必要

甘味はエネルギー源となる糖質から得られる味です。糖質は脳の唯一の栄養源で人にとって、とても重要です。うま味も生命を維持するために必要なたんぱく質やDNA等の材料となる大切なものです。

酸味や苦みは私たちに腐敗や毒性など、人体に害をもたらす危険性があるものが多く、本能的に苦手な味です。



子どもが苦手な味にはそれを抑える食材を組み合わせて挑戦してみましょう!



食の行事・記念日

12月の行事

- 11日...胃腸の日
「12と11(胃にいい)」のごろ合わせから。胃腸を壊すことなく、食べ物をいつもおいしいいただきたいですね。
- 24日...クリスマスイブ
25日...クリスマス
サンタのピックを使ったり雪だるまのおにぎりを作ったり、野菜サラダをリース風に盛り付けたりなど、いつもとちょっと違った雰囲気楽しんでみましょう。



○「新しいもの」を嫌う

人間には身を守るために、今まで経験したことがない食べ物は避けるという行動が備わっています。このような行動は、2~6歳児でよく起こること、また個人差があることが知られています。

食べずに大人になると食わず嫌いに!



(乳児...恐怖心が少ない
幼児...個人差がある)

○嫌な体験から嫌いになる

食べた物が原因で体調を崩した経験があると、その食べ物を本能的に避けようとする場合があります。これは「食物嫌悪学習」と呼ばれ、嫌な経験(食後に腹痛や吐き気やじんましんを起こしたなど)をしたことがあると、その食品を嫌いになってしまう傾向があるとされています。