

知っていますか？子ども服に潜む危険性

子ども服のフードや襟首に付いているヒモが、首を絞めてしまう危険性があるのを知っていますか？かわいい子ども服に付いているヒモや付属品が、けがや重大な事故に繋がる危険性があります。例えば、公園の滑り台から滑り落ちた瞬間に、首に付いているヒモが滑り台の隙間や枠に引っ掛かると、ヒモが引っ張られ首が絞まる恐れがあります。また、上着やズボンのウエスト・裾に付いている開閉の調整ヒモも、物に引っ掛かったり、自転車のタイヤに巻き込まれて自転車ごと倒れてしまう事があります。フードも同様です。家のドアのノブに引っ掛かったり、子ども同士がふざけて引っ張り合い転倒し首が絞められます。遊びや運動などの中で、転んだりぶついたり、小さなけがを経験して危険を学び成長する過程はとても大切です。しかし、フードやヒモによる窒息などの危険性は、あらかじめ取り除いておく必要があります。親や周りの大人が衣類にも注意を払うことが大切です。



いつでも
ご相談
ください

子育て支援センターでは、相談員による子育て相談を受け付けています。子育てに迷った時、つらい時、心配なことがある時など、一人で悩まずに相談してくださいね。電話での相談・相談室での相談・各地域へ出向いての相談など、希望に合わせて相談に応じます。子育てが少しでも楽しく感じられるよう、一緒に考えていきます。

気軽にお電話ください。

TEL 66-0209



家族の繋がりを軸に

節分を過ぎれば立春、今期の冬は温かな日も多く春の芽吹きも例年より早くなりそうです。年度の替わりが近づき4月から入園されるお子さんも多く、ママたちからは入園準備の話が聞こえてくるようになりました。初めての入園で戸惑ってみえる方もあれば、通園バックや巾着袋など頑張ってお手製してみえる方など様々です。また、偏食が多く給食が食べられるか、年少に入園だけトイレに行けない、など心配を抱えてみえる方もあります。万全に整えて園に送り出せたらいいですが、そのために焦ったりイライラして怒ったりするよりも、今は一緒にいられる時間を楽しんでほしいです。初めて家族の中から一人で外の世界に飛び出していくわけですから、親も子も不安があって当たり前、少しでも安心して園生活を過ごすためにはそれまでに親子の絆、信頼関係が育っていることが大切です。一日頑張った自分を待っていてくれる、優しく受け止めてくれる家族がいることで少々心細くても勇気を出して出かけて行くことができるのだと思います。家族との繋がりがしっかり軸にあることで、新しい生活を受け入れ、園の先生や友達との関係を広げていくことができるのではないのでしょうか。 M. T



わわわ



～輪・和・笑～

子育て支援サイト URL <http://gujo-kosodate.net>



郡上市子育て支援サイト「わわわ」では、毎月の通信を見ることができます。また、市内のいろいろな子育て情報も発信しています。



「睡眠」を考える

乳幼児にとって睡眠は休息だけでなく、成長発達にとって大切なものです。睡眠は、月齢や体力、生活リズム、体調によっても変わってきます。夜に十分に眠ることができて、日中も心地よく過ごせるような睡眠のリズムを作っていくことが大切です。



ぐっすり眠ることが大切なワケは？

- ① 眠っている間に成長ホルモン（身長を伸ばしたり筋肉を作るもの）が大量に分泌されます。
- ② 睡眠は人間にとっての充電。体や脳や心の疲れをとります。
- ③ 眠るとウイルスや菌をはね返す力がアップ！免疫力が高まり丈夫な体をつくれます。



一日の睡眠時間はどれくらい必要なの？

1～3才児の理想的な睡眠時間は12～14時間、4～6才児は10～13時間といわれています。（お昼寝も含む）朝は6～7時に起床、夜は8～9時ごろ寝るのが理想ですね。子どもの成長に必要な成長ホルモンは、就寝後1時間30分ほどしてから分泌量が増加します。入眠時間が遅くても、朝ゆっくり起きれば睡眠時間は取っているというのは大きな間違いです。

睡眠に対する配慮

★その子なりのリズムを把握する★

眠りの深さ、眠くなった時のしぐさ、目覚めの時の様子を見ながら、その子なりのパターンを把握する。

★環境をくふうする★

部屋を暗くする、空調が直接当たる場所は避ける、添い寝、背中をトントンするなどその子が落ち着ける雰囲気を作る。

★眠いサインを見逃さない★

とことん眠くなってしまうと、逆に寝付きにくくなってしまっても…。眠いサイン（手が温くなる、あくびをするなど）を見逃さず、眠りたい欲求を受け止め、気持ちよく眠れるように援助する。

