

令和6年 2月
 豊川市子育て支援センター
 TEL 89-1398
 〒442-0068
 豊川市諏訪3丁目300番地
 プリオビル5階

先月、能登地方で大きな地震が起き、今も不自由な生活をされている方が多くいらっしゃいます。被災地の方々が少しでも過ごしやすい生活が早く戻ることを祈るばかりです。

皆さんは、いざという時の為に防災グッズや避難バッグなどどのくらい準備されていますか？この機会に、家族で避難場所の確認や避難バッグの中身など見直してみたいかでしょうか？

おんぶしてみませんか？



今はだっこが主流で、ママと赤ちゃんが一体となり、ほほえましいですね。だっこはママの顔が見えて安心感につながりますが、昔からのおんぶも見直してみませんか？前抱っこの時とおんぶの時を使い分けることができると、ママも随分楽になると思います。

【おんぶはいつからしていいの？】

初めからおんぶもできるわけではなく、特におんぶをしはじめる時期については、きをつけたいところです。

安全面から、おんぶは完全に首がすわった状態になるまではすることができません。
 (生後4か月頃がおんぶできる目安)

【おんぶのメリットは？】

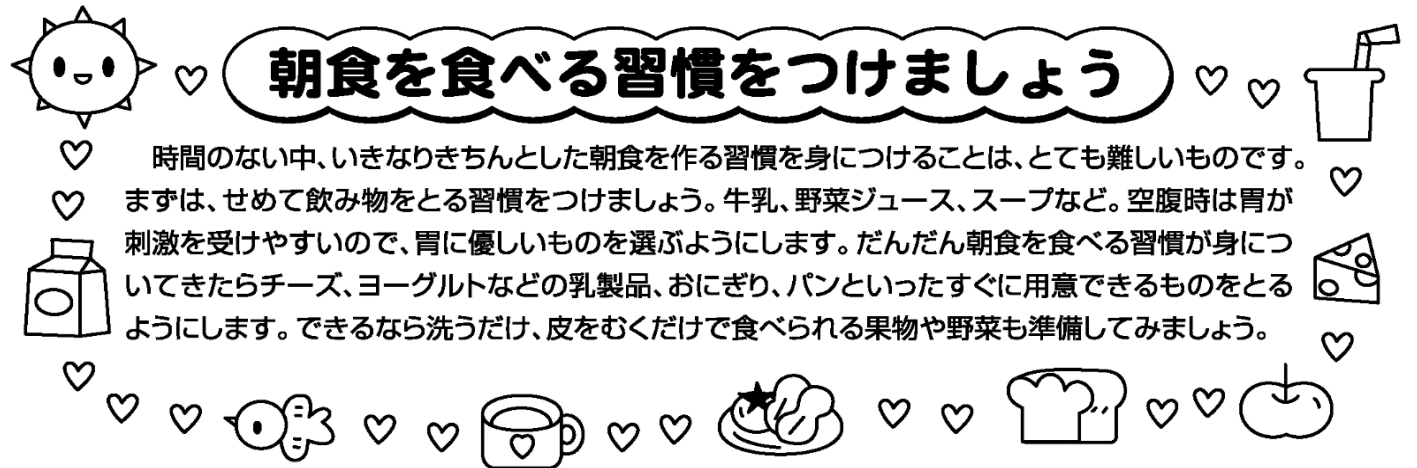
ママの両手が自由に使えます。ママの両手が空くだけでなく、体の前のスペースも空いているので、何かの作業をする時に、とっても役立ってくれます。何をするにもママがそばにいないと泣いてしまう時期などは、特におんぶは便利です。また、赤ちゃんの視野が広がります。おんぶをされることによっていろいろな景色を見ることができ、刺激が増え、成長によい影響を与えると思われます。そして、赤ちゃんをおんぶすることによって、上の子が甘えたい時にママの手をかけてあげることができます。上の子も下の子も気持ちが満たされますね。

特に**災害時は**、ママが一人で赤ちゃんを抱っこして荷物を抱えたり、兄弟がいたりすると避難することは困難です。上の子がぐずっているかもしれません。悪天候や道路に危険な物が落ちていたりして、歩かせられない場合もあるかもしれません。

普段からおんぶにママも赤ちゃんも慣れておくと、「いざ！」という時に役立ちます。保育園でも保育士の背中ですやすやお昼寝、視野が広がりご機嫌！などと子ども達の安心につながるように活用されています。

おんぶは赤ちゃんだけでなく、子どもが少し大きくなってでもできることなので、是非、試してみてくださいね。

※製品によっておんぶ出来る月齢は異なっているので、注意が必要です。



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょ。

ふれあい遊び（おうちの人は腹筋を使ってエクササイズ♪）



【おうま】

おうちの人はお山座りをして、ひざの上にお子さんを乗せます。「おうまのおやこ」の歌に合わせておうちの人は膝を曲げたり伸ばしたりします。

歌の最後は、ひざをお山にした所で止まり、すべり台に見立てて、お子さんをすべらせます。

おうま

林 柳波 作詞
松島つね 作曲

♩=112

1 おうまのおやはなかよしこよし
 2 おうまのかあさんやさしいかあさん

いつでもいっしょにぼっくりぼっくりあるく
 こうまをみながらぼっくりぼっくりあるく



ファミリー・サポート・センター紹介

ファミリー・サポート・センターとは・・・

「育児を応援してほしい方（依頼会員）」と「育児の応援をしたい方（援助会員）」が、会員となって、お互いに助け合いながら活動する組織です。（対象の児童は0歳から小学校6年生までです。）

センターにお申込みの後、別日に開催されます説明会に参加していただきます。詳細は子育て支援センター内のファミリー・サポート・センターへお問い合わせください。

詳しくはこちらへ



TEL 0533-86-5040



子育て支援センターでは相談（来所・電話）を受け付けています

予約は不要です。いつでも子育て相談を受け付けています。

「最近言うことをきかなくて…」 「子どもとどうやって遊んであげたらいいのかな…」 など、子育てをしていると色々なことが気になりますよね。

「こんなことで相談してもいいのかな？」なんて迷われてる方、まずは子育て支援センターへご連絡ください！

【受付時間】 午前10時～午後6時
 月曜日～金曜日（祝日・プリオビル定休日を除く）
 【電話番号】 0533-89-1398

