

子サポだより

全会員の皆様へ

若葉の緑がすがすがしく感じられる季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。いつも子サポの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

急に暑くなったり雨が降ったり…お天気に振り回されがちな昨今ですが、今年度も明るく元気に皆さんの出会いをコーディネートしたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

◆平成28年度の更新手続きはお済みですか？◆

2月下旬に本部事務局より“薄緑色”の「平成28年度 更新登録申込書」が送付され、お手元に届いているかと思えます。更新なく活動をされている場合、保険等の適用外となり会員としても自動的に退会となります。改めて会員になる場合には再度入会説明会に参加頂く必要があります。更新の手続きがまだの方は、早めに**本部事務局へ郵送**をお願いします。

◆提供・両方会員交流会報告◆

2月3日(水)に、以前ご好評いただいた戸塚駅近くの「ふらっとステーションとつか」にて、提供・両方会員交流会を開催しました。

8名の提供会員さんが参加。簡単な自己紹介の後、ランチをいただきながら歓談しました。当日は節分だったので節分にちなんだイワシ料理の献立で、かわいい鬼や柀(ひいらぎ)も添えられていました。日頃はなかなか提供会員さん同士でお話する機会がありませんが、普段の活動の様子やこれからのこと等いろいろな話に花が咲きました。ご参加いただいたみなさま、本当にありがとうございました！私どもコーディネーターも、楽しいひと時を過ごさせていただきました。



次回交流会についてのご案内を同封いたしました。6月29日(水)全会員さん向けの交流会です。楽しい企画を用意して、みなさまのご参加をお待ちしています。詳細はカラーの別紙をご覧ください。



はじめまして！船橋記子(ふなばしのりこ)です。1月からコーディネーターとして仲間入りしました。まだまだ慣れないことが沢山ですが、会員のみなさまとお話したり、お会いできるのを楽しみにしています。

お久しぶりです♪佐藤貴美(さとうよしみ)です。産休育休を頂き5月より復職しました。子どもは無事10ヶ月になり、元気に姉と同じ保育園へ通っています。皆さんとまたお話できることを楽しみにしています！

◆子どもが寝ているときに気を付けること・ちっ息予防◆

- ①乳児を寝かせる時は「あお向け」に寝かせるようにしてください。
- ②睡眠中のお子さんの寝つきや睡眠中の姿勢、顔色、呼吸の状態等をできるだけきめ細かく観察してください。(横浜市では、10分に1回程度チェックすることが望ましいとされています)
- ③現在活動時に使用している敷き布団・マットの硬さを再確認してください。(アイロン台くらいの硬さのものが望ましいとされています)
- ④誤飲の危険のある大きさのものは、遊具であってもお子さんの側に置いたままにしないようにし、安全に遊べる環境を整えるようにしてください。



「うつぶせ寝」については、昔と今で常識が変わっています。その他にも子育てに関する「昔」と「今」の違いがわかりやすく書かれています。参考にしてみてくださいね！

ここが変わった！子育ての昔と今

子育てを取り巻く情報は変化・進歩するため、祖父母世代と子育て世代の子育ての常識にギャップができてしまいがちです。でも、その違いがわかっていると、子育てがよりスムーズにできますね。



昔



今

だっこ

“抱きぐせ”をつけると、赤ちゃんはだっこを求めてしょっちゅう泣くようになる。

だっこは自己肯定感(P8)、人への信頼感が育つなど、心の成長に大切。抱きぐせは気にしなくていい。

授乳

3時間おきに授乳するのがいい。

母乳の場合は、赤ちゃんが欲しがったら授乳する。

卒乳

母子健康手帳に「1歳までに断乳(ママがリードして授乳をやめること)の完了」という記載があった。

自然とおっぱいから離れていくまで、授乳して問題ない。授乳の終わりも「卒乳」とやさしく表現される。

うつぶせ寝

頭の形がよくなる、寝つきがよくなる。

乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守るため、厚生労働省は「医学上の理由が必要なき以外、赤ちゃんの顔が見えるあおむけで寝かせるようにしましょう」と啓発している。



昔



今

離乳食の進め方

母子健康手帳の3、4か月の欄に「果汁やスープを飲ませていますか」という質問があり、離乳食の準備として果汁をスプーンで与える(味慣らし、スプーン慣らし)。

果汁の過剰摂取による乳汁の摂取量の減少から低栄養や発育障害との関連が報告されており、果汁を与えることはすすめられていない。また、咀嚼機能の発達の見点からも、スプーン等の使用は離乳を開始する5、6か月ごろでよい。

むし歯の予防

離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を子どもに与える、箸やスプーンを共有する。

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいない。むし歯菌は、大人の口からうつることがわかってきた。周囲の大人はむし歯を治療し、箸やスプーンを共有しない。また、毎日の歯みがきをしていねいに行い、定期的に歯科健診を受けて口の中をチェックしておく。



おむつはずれ

早めにはずしたほうがいい。

大人の都合ではなく、子どもの体調や発達をみながら、のんびりと進める。

日光浴

日光浴をしないとくる病(ビタミンD欠乏症)になる。

1998年から、母子健康手帳から「日光浴」の記述が消え、赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」を勧める記載になった。オゾン層の破壊で紫外線量が増加したことが原因。外気浴の際は、紫外線が強い時間帯(10時~14時)はなるべく避け、帽子などで直射日光を受けないように注意する。



歩行器

歩行器は、赤ちゃんの歩行訓練になる。

「おもちゃ」であって、歩行開始を早めるための道具ではない。

孫の言い事には付きまわらうちに、自分も始めた。共通の話題ができてうれしい。(租)

ここが変わった！子育ての昔と今 ①

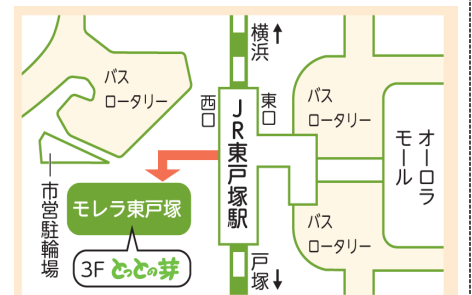
引用元：さいたま市祖父母手帳(平成27年12月発行)

<http://www.city.saitama.jp/007/002/012/p044368.html>

編集・発行：横浜子育てサポートシステム 戸塚区支部

TEL: 045-443-5384 / FAX: 045-825-6885
〒244-0805 横浜市戸塚区川上町91-1 モレラ東戸塚 3F
戸塚区地域子育て支援拠点 とっとの芽内

※ 15:30~17:00にお越し頂く場合・・・
ひろば受付左の「スタッフルーム」と記載のある扉をノックして頂ければ、コーディネーターが対応します。



横浜子育てサポートシステム戸塚区支部

会員交流会のお知らせ

いつも活動にご理解・ご協力頂きありがとうございます。

今年度も利用・提供・両方会員向けの全体交流会を開催させていただきます。
お子さん連れの参加も大歓迎。お子さんも交えながら、子育て真っ最中の利用・両方
会員さんも、先輩の提供会員さんもごいっしょにわいわい楽しく交流したいと思います。

今回は講師をお招きし、ご自身に似合うピンク色はどんなピンクかを教えていただき
ます。洋服選びにもメイクにも参考になりそうで私たちコーディネーターも興味深々。
講座タイトルは「似合うピンクで印象UP! -5歳のベストピンク講座」です!
ピンクの他に各自お好きな色でも診断していただきます。
(当日 赤・黄・緑・青 の中から一色だけお選びください)

尚、講座の後はティータイムを予定しています。

休止中の方、一度も活動したことのない方も、何度も交流会に参加したことのある
方も、ぜひいらしてください。

みなさまのご参加をお待ちしています。

要予約

申込締切 6/15 (水)

日時 : 2016年6月29日(水)

10:00~12:00

場所 : とっとの芽 研修室

定員 : 15名

費用 : 無料

申込 : 先着順(裏面の内容をお伺いします)

電話またはとっとの芽へ持参

にてお申込みください



持参の方： とっとの芽受付へ

(電話申込も可能です。 TEL:045-443-5384)

<6月29日(水)交流会 参加申込書>

会員番号					
氏名					
電話 (連絡のつきやすい番号)					
(ふりがな)					
一緒に参加される お子様の氏名・月齢		男		男	
※保育はありません	才 月	女	才 月	女	
事務局へ 伝えておきたいこと等					

※ 申込み締切り 6月15日(水)