



自分自身も大切にしましょう！！

先月の「子育て講話」はいかがでしたか？世のお母さんは、家族の為に毎日一生懸命頑張ってみえます。でも、お母さんだって人間ですから疲れる時もあるし、イライラしたり気分がすぐれない時もありますよね。そんな時に自分に鞭を打って家事育児を完璧にこなそうといませんか？その無理の為に、結局家族にきつく当たってしまったり、それをまた後悔して落ち込んだり負のループに陥りがちです。もちろん性格にもよりますが…今回の子育て講話は、そんなお母さんの気持ちを大切にしましょう！！という内容でした。

自分を後回しにばかりせず、ぜひセルフケアにも気持ちを向け、頑張っている自分を認め、ご自身を大切にしてください。それでもイライラしてしまった時は？子育て講話のレジメを見てみましょう！！そして、自分の気持ちを声に出してつぶやいてお子さんにも聞かせてあげましょう！楽しい時ばかりでなく、「お母さん、なんだか今日疲れちゃった。」ってつぶやいてもいいのですよ。

学級生の感想

- お話を聞いて、そんなに頑張らなくてもいいんだなあ、楽しく過ごそう！と気が楽になりました。イラっとなった時の対処方法も教えてもらったのでやってみようと思います。
- 親が思っている気持ちと子どもの気持ち、立場を変えて考えると理解できる。お話聞けて良かったです。
- 子どもそれぞれ違った性格なのを受け入れ、比べることなく自分らしい子育てをしたいと思った。たくさんスキンシップを取りたいと思う。
- イライラした時の対処法や子どもとの接し方について参考になりました。YouTubeの動画はすごくおもしろかったです。ありがとうございました。
- 上の子と下の子両方に同じように接することは出来なくても、後で同じ分かってあげられたらいいのかなと思えた。育て方で悩みかけましたが、自分と子どもの信頼関係ができるようになればいいなと思いました。
- 最近よくおしゃべりをするので、たくさん話しかけたり身体を触ったりしてスキンシップを取っていきなりたいと思いました。
- 初めての参加だったので緊張しましたが、他のお母さんたちと話をすることが出来て楽しかった。コロナで外出もあまりできない中で、こういった交流がとてもストレス発散になりました。

♪ラララどうきん♪



著作権の関係で写真を
削除してあります

セルフケアを忘れずに、周囲の人を頼り、お母さんが心身ともに健康でいらしてくださいね。

臨床心理士／公認心理士

○○ ○○ 先生

もう一度、講話の資料を見返して、いろいろな方法を試しながら、自分自身を大切にしながら子育てができるといいですね。

裏面もご覧ください。



1月の学級

日にち：令和5年 1月27日（金）

場所：御嵩公民館 1階ホール

〒505-0116 御嵩町御嵩 626-1 ☎67-0507

日赤 幼児安全法 “すくすく子育てサポート講習” 「子どもに起こりやすい事故の予防と、AEDを含めた心肺蘇生」



時間 受付 9:50~10:00 学級 10:00~11:45 ※4 地区合同

講師 日赤 幼児安全指導員

持ち物 マスク・ピンクのファイル・自己紹介カード（未提出の方）赤ちゃんに必要なもの・お茶
バスタオル・子の名札（出来た方から）・生まれた頃の写真（未提出の方）



家庭内での事故はある程度未然に防ぐことが出来ます。その方法を学びましょう！
AEDも体験できます。



もしもの時、お子様を助けられるのはお家の方です。
知識があるかないかで、初動が大きく変わりますよ！



◆当日は体温チェックを行います。受付で体温をお聞きしますのでご協力をお願いします。



味覚の発達

食べ物の味を感じる「味蕾」という器官が妊娠7週頃からでき始め、
妊娠5ヶ月からは味を感じるようになり、妊娠7~8ヶ月頃には甘味・
苦味もわかるようになります。

新生児



・有害と思われる味（苦い=毒・酸っぱい=腐っている）
に対しては、大人以上に敏感に反応する。
味覚というよりも、本能的な反射反応。
（べーっと口から出して、その後嫌がる。）



幼児期

・経験によって味覚の幅が広がっていくが、
初めての食べ物は本能的に嫌がって、
なかなか食べようとしない。（食わず嫌い）
（「イヤ！」と言ってプイっと横を向いたりする）



離乳期

・拒絶反応がやや鈍る。（許容範囲が広がる）
しかし、甘味・塩味・うまみ以外の味は受け入れられ
ない。（梅干しおにぎりを食べて酸っぱいと思うが吐
き出さなくなってくる子もいる）



<離乳食あるある!!>

- ・「せっかく作ったのにどうして食べてくれないの？」愛情をこめて一生懸命作ったからこそその気持ちですね。
- ◆下の水色の四角内を参考に！！無理強いをして泣きながら食べさせても摂れる栄養はごくわずか。
- ◆それ以上に、離乳食=怖い、いやな時間というイメージがついてしまいます。
- ・「離乳食をちゃんと食べないと栄養不足になってしまう・・・」「大きくなれない・・・」
- ◆離乳食（前期・中期・後期）は母乳やミルクを併用しているので、栄養はそこで摂るというくらいの気持ちであまり神経質にならなくて大丈夫ですよ！

離乳食は、★食べる楽しさを伝えることが一番！★栄養はその次です！！

大人でも少食の人がいれば、食欲のない時もありますよね。赤ちゃんも同じ。肉・野菜・魚・大豆など
いろいろな栄養を3日間かけて摂るくらいの気持ちで焦らずやってみましょう！

嫌がって食べなかったとしても、固さや形状を変えながら別の日にまた試してみてください。
下さい。また、大人が横で楽しそうに食べる姿を見せるのもいいですよ。

