

い ない ない ない ばあ 冬


寒い冬がやってきました。家で過ごす時間が多くなり、毎日何をして過ごそうか悩むお母さんも多いようです。今月は「パパ特集」として、お父さんへのメッセージや一緒に楽しめる遊びを紹介しています。ぜひ、お父さんにも読んでもらってください！！

須磨区地域子育て支援センターからのお知らせ

須磨区地域子育て支援センターでは、親子で楽しめる活動を日々行っています。活動の一部と今後の予定を紹介します。

- *年齢別ひろば・・・ベビー・0才・1才・2才・3才の各年齢に合わせて“ひろば”を開催しています。年齢ごとに季節の遊びや、工作、運動遊びなどもしています。
- *みんなのひろば・・・年齢関係なくお部屋で自由に遊べます。
- *のんのカフェ・・・月1回のお楽しみ♪お茶をのみながらお話を楽しんでいます♪
- *お誕生日会・・・毎月のお誕生日児をお祝いします。バースデーカードを作ったり記念撮影もするよ☆
- *パパっこクラブ・・・2ヶ月に1回土曜日に実施。お父さんと一緒に遊びませんか？
- *マタニティママの日・・・妊産婦さんが集まり、出産の体験を聞いたり話したりしながら赤ちゃん用の玩具を作ります。第1子を妊娠されている方も大歓迎です！

今後の行事予定♪

- *クリスマス会*  日時：12月22日（月） 10：00～12：00
場所：須磨区地域子育て支援センター ホール（2階）
- *もちつき大会* 日時：12月20日（土） 10：00～12：00
お父さんも大歓迎！！場所：須磨区地域子育て支援センター 園庭



←毎月の予定を
ピピッとチェック！！



須磨区地域子育て支援センター：北須磨保育センター2階 ☎078-792-7879



地域子育て応援プラザからのお知らせ

＊＊こどものしつけやかかわり方など、困っている事はありませんか？＊＊

★子育て相談をしています★

保育士が遊び、かかわり方、しつけなど子育てに関する相談を受け付けています。窓口、電話相談の他、ひろばなど地域に出かけたときにも気軽にお尋ねください。窓口相談は不在のときもありますので、電話で予約していただく事もできます。（事前に連絡をいただければ、北須磨支所でも相談が可能です。）

★子育てミニ講座「ほっとタイム」★

1～2歳ごろの子育てやしつけについて、少人数で話したり保育士が子どもとのかかわり方のヒントをお伝えしています。親子ふれあい遊びやおもちゃで遊ぶ時間もあります。

講座は「あそび・しつけ」、「食事」、「トイレ」の3つのテーマで話をします。場所は須磨保育所ニコニコルーム、北須磨支所事業室で実施しています。

ゆったりした雰囲気の中で、気軽にお話しませんか？
申し込み制ですので、詳しくは下記までお問い合わせください。
区役所、北須磨支所にもチラシを置いてあります。



地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033

ホームページも
みてね！



パパ！子育て楽しんでますか…

育児参加は「ママのため？」「こどものため？」いえいえ「**パパ自身のため**」でもあるんですよ。楽しく子育てすることでいいことがいっぱい。育児を人生の大きな楽しみにしてみませんか。

「父親の育児」…具体的に何をすればいい？

物理的に育児を担う（家事も含めて）だけでなく、「妻の子育ての愚痴を聞く」「“大変だったね。”といたわりの言葉をかける」「今日あったことを互いに話し合う」など夫婦の会話の時間をつくることも大切です。

育児に参加するとこんなメリットがあります

★子どもが育つ環境が豊かになる★

子育てというのは自立する力・自分で判断する力を養ってあげること。ママ一人の価値観の中だけで育つよりパパの違う価値観にも触れて考えることでその力が育ちます。



★夫婦の絆が強くなる(子どもとの関係以前に妻との関係が大切)★

子どもが小さいこの時期に子育てに関わらなければ後で絶対後悔します。子どもが大きくなってからいきなりかかわろうとしても子どもの方で拒否しますし、パパは家族の中で疎外感を感じるようになるかもしれません。

子育てを通して妻とのパートナーシップをどう築いていくか考えてみましょうか。いつまでも仲の良い夫婦でありたいですよ～



★パパのコミュニケーション能力の向上★

仕事上のコミュニケーションは同じ立場、同じ目的の人とのコミュニケーションです。子どもや妻、そして子育てを通じて知り合う人とのコミュニケーションにより人間関係の幅が広がります。

★ワークライフバランス★

子育ては予測が付きません。ママは無意識のうちに家事と子育てを両立してマネジメントができています。

仕事と子育てを上手にタイムマネジメントすることで仕事にも活かせるかも…



パパとママ、
よく話し合い、お互いに思いやる関係を
築いていけたらいいですね。
応援しています！！



パパとあそぼう！…ママも一緒にね。



パワフルなお父さんにぴったりのふれあい遊びや簡単な手作り凧を紹介します。家族で楽しんでみてくださいね。

おふねはぎっちらこ

ひざの上に向かいあわせて子どもを乗せ、両手をつないで船をこぐようにあそびます。ゆっくりこいだりはやくこいだり、大波が来たり横に揺れたり沈みそうになったり・・・アドリブで動きを変えて楽しみましょう。

(赤ちゃんや腕が抜けやすい心配のある場合は、わきや背中を支えてゆらしてあげてください。)

*お子さんの好きな歌にあわせて遊んでも楽しいですよ！



このここのこ

♪このこ どのこ かっちゃんこ このこ どのこ OOちゃん♪

・・・メロディーは自由でOK

(パターン1) 子どもをだっこして、歌いながらゆっくり揺らす。

(パターン2) パパが子どもを背中から抱きかかえ、ママは足を持ちます。歌いながらゆっくり左右に揺らしましょう。

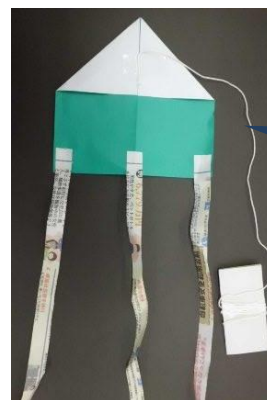
(パターン3) 大判のバスタオル等に子どもを乗せて、四隅をパパとママが持ち、落とさないようにゆっくり揺らします。



折り紙凧

☆少しの風でもよくあがりますよ！

- ① 半分に折り折りすじをつける。
- ② 真ん中に合わせて折ってかるく糊付けする。
- ③ 新聞紙を細く長く切った足を3本つける。
- ④ 三角になった部分の真ん中あたりに糸をテープでつける。



糸は短めでいいよ！

ビニール凧

☆広い公園で走ってあげてくださいね！

- ① レジ袋に油性マジックなどで絵を描く。
- ② レジ袋の持ち手部分にたこ糸を結びつける。





冬の健康を守ろう！

インフルエンザ



インフルエンザとは…？

- ★特徴: 突然の発熱、強い感染力
- ★症状: 咳・鼻水・のどの痛み、高熱(38℃以上)
筋肉痛・関節痛・頭痛、倦怠感(だるさ)など
- ★感染経路: 飛沫感染・接触感染
- ★潜伏期間: 1日～5日

インフルエンザかなと思ったら

1. マスクを着用
2. 症状が軽ければ、自宅で療養
3. 持病のある人・妊娠中の人・乳幼児などは、早めに医師に相談を

感染予防のポイント

1. 手洗い・うがい
2. 十分な休養
3. バランスのとれた食事
4. こまめに換気
5. 人ごみは避ける

不織布製のマスクを！

1. 反応が鈍い、落ち着きがない
2. 呼吸が早い、息苦しそう

重症化に繋

少なくとも熱が下がって丸2日は、外出を控えましょう
※乳幼児は丸3日

ティッシュはゴミ箱に。その後は手洗いを！

咳エチケット

- ★. くしゃみ、咳のとき、口や鼻をふさぎましょう
- ★. まわりの人から顔をそむけましょう
- ★. 2メートル以上はなれましょう

間に合わない時は、ひじの内側で！



ノロウイルス感染症

食べ物からの感染予防

1. 2枚貝の十分な加熱調理(85℃以上1分以上)
2. 生鮮食品の十分な洗浄

注意！ 症状が軽くなっても1週間～1ヶ月くらい便にウイルスが排泄されます

ヒトからの感染予防

1. 十分な手洗い、うがい
2. 嘔吐物や、便の処理には使い捨てのマスク、手袋、エフロンを着用
3. トイレや、ドアノブ等の消毒
4. 調理器具の洗浄や消毒
5. 食品取扱者の健康確認

汚物のノロウイルスが飛び散ったり、乾燥して空中を漂い、口から入って感染することもあります



この情報紙「須磨区子育て情報紙 いない いない ばあ」は、須磨区役所、北須磨支所、地域子育て応援プラザ須磨、須磨区地域子育て支援センター、各幼稚園、各児童館、各保育所(園)などに置いてあります。

編集・発行	須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内)	TEL (078) 792-7879
	地域子育て応援プラザ須磨(須磨区役所2階)	TEL (078) 731-5033
	須磨区役所こども家庭支援課	TEL (078) 731-4341(代表)
	北須磨支所保健福祉課	TEL (078) 793-1414
	こども保健係	