



呉市すこやか子育て協会だより

# つどい

～子育てを応援します～

## くれくれば

平成28年度子育て支援講座

### 『基本的な生活習慣の大切さ』

～生きる力の基を身に付けるために～



11月16日(水)、講師に井原忠郷先生をお迎えして、「基本的な生活習慣の大切さ」をテーマに子育て支援講座を行いました。

講座では、基本的な生活習慣(食事、睡眠、排泄、衣類の着脱など)の話や具体的な子どもへの声かけなど、現場の先生ならではの体験談を、ユーモアを交えテンポよく話していただき、ママたちは時折笑顔を見せながらも真剣に先生の話聞いていました。

この講座で、たくさんの子育てのヒントをいただき、これから親としての心構えを考えるよいきっかけになったのではないのでしょうか。



#### 講座の内容

##### 【食事】

- ・子ども中心に話をしながら、明るく楽しく食事ができるような雰囲気を作りましょう。
- ・パパや周りの大人(祖父母等)が「おいしいね!」と言って食べることで、子どもに「おいしい」がインプットされるので、家族の力添えが必要です。
- ・離乳食の時から「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを丁寧に教えましょう。
- ・ご飯を食べる時、箸を持ったまま手づかみで食べてもいいので、まずは箸を“持たせる”という事が大切です。

##### 【着脱】

- ・前ボタンが2つ3つからスタート!ファスナーは難しい。
- ・2歳半になったら寝る前に次の日に着るものを枕元に置いておきましょう。

##### 【睡眠】

- ・熟睡している時に成長ホルモンが分泌します。  
睡眠時間(1歳未満) 平均13時間  
(7歳) 10時間 が必要です。
- ・子どもの脳は活動し始めるまでに起床してから2時間かかるので早起きしましょう。
- ・寝る環境を作りましょう。(子守歌・大好きなパパママの読む絵本が一番!)

##### 【排泄】

- ・きれいなオムツをしている事からスタート!気持ちが良い感覚が大事!
- ・生理的なもの(排泄)は叱られる要素はなし。できた時はしっかりほめてあげましょう!

しつけに無理は禁物!

出来なくて当たり前と思い、ゆったりとした気持ちで!

参加したママたちの感想です!

☆井原先生の言葉がどんどん自分の中に入ってきました。嬉しくも悲しくもないのに涙が出そうになり、子育てについてもっと勉強したいな、しなきゃなと思いました。  
☆子育てをしていてこれでいいのかなあとと思うことが多々あり、今回このような講座に参加してとてもためになりました。



呉市すこやか子育て支援センター

## くれくれば

〒737-0029 呉市宝町 2-50 レクレ 4階

TEL (0823)25-3482

FAX (0823)21-2167

#### <利用時間>

月～金曜日 9:00～17:00

土曜日 9:00～16:30

(日・祝・年末年始はお休み)

呉市ファミリー・サポート・センター

(くれくれば併設)

〒737-0029 呉市宝町 2-50 レクレ 4階

TEL (0823)25-4122

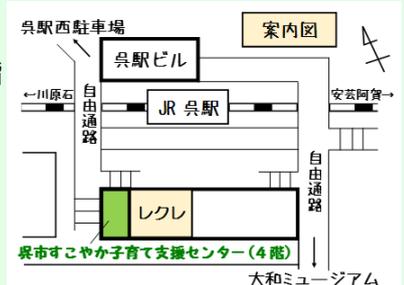
FAX (0823)21-2167

#### <利用時間>

月～金曜日 8:30～17:15

土曜日 8:30～12:00

(日・祝・年末年始はお休み)



つどいはホームページからでもご覧になれます。

くれくれば つどい