



どんなことでも まず相談。

子育てには、今も昔も分からないことや不安がつきものですね。
 時代と共に家族の形態や考え方も変わってきましたし、現代は、簡単に手に入るインターネット等からの情報量が多すぎて、どれが正しいのか判断できず逆に混乱してしまうことも多いでしょう。
 上田市には、いろいろな相談窓口があります。しかし、どこに相談をしたらいいか悩む方もいらっしゃると思います。そんな時は、私たち子育て支援コーディネーターにお声がけください。また、健康推進課には、育児110番(0286-23-4444:ふさがずよしよし)もあります。
 子育て相談は指先で検索するのではなく、お子さんを見ながらじっくりゆったり人と喋ることが大切ではないでしょうか。相談は、無料です。
 心がめいっぱいになってしまう前に、誰かにSOSを言ってみましょうね。

熱中症を予防しよう！

今年は暑くなるのが早く、初夏のころから「熱中症に注意」と言われていますね。暑い日はもちろん、これからの梅雨時等の湿度が高い日や、体調が悪い時にも要注意です。

☆ 熱中症予防のポイント

- ①水分をこまめにとる。
 ・水筒などを持ち歩きましょう。水分補給は喉の渇きを訴える前に！
- ②涼しい服装を選ぶ。
 ・汗をかいたらこまめに拭きましょう。室内と外の温度差が大きい時には脱ぎ着で対応しましょう。
- ③地面からの熱に気を付ける。
 ・照り返しで、気温が32℃の時、地面から50cmはおおよそ35℃になるようです。なるべく芝生等の上で遊び、ベビーカーも長時間日なたに置かないなど配慮をしましょう。



お子さんを「おんぶ」してますか？

「首が座ったらおんぶして家事をしたいです」…そんな声を聞きました。今は抱っこが主流なのかな？と思っていましたが、おんぶだと手が空きますものね。時々テレビで特集されていますが、「おんぶの良さ」をひとつ紹介します。これからの暑い季節は大変ですが…。『抱っこだとママの足元が見えづらく、危険を伴うこともある。赤ちゃんもママの胸で視界をさえぎられるが、「おんぶ」は、赤ちゃんがママと同じ視点で景色を見る。普段と違う高い位置であたりを見ることが、赤ちゃんの知的好奇心を育む。』昔ながらの「おんぶ」、なかなか奥が深そうです。

小児科医 内海裕美先生の『子育てのヒント』より

- ☆人と違ってかまわない
 → 「私なりの親」をすればいい
- ☆失敗してもかまわない
 → 「子育てに正解はない」
- ☆理想の親なんかいない
 → 子どものためにだけ生きようとしな
- ☆相手(子ども)を知る。自分を知る。
- ☆「愛を伝えるコツ」を知り、自分を知る。

