

北九州市立 子どもの館 ほっぷ・すてっぷ・キッズ

第14号 平成24年5月20日 発行

所在地 〒806-0021
北九州市八幡西区黒崎3丁目15-3
コムシティ7F(黒崎駅西隣)
発行者 子どもの館 キッズハウス編集部
連絡先 TEL093-642-5555 FAX093-642-5677
<http://www.kodomo-how.com>



子育てを楽しむもう

「夜泣きと人見知り」 -- 根気よくつき合おう --

親、特に母親を困らせる子どもの行動にはいろいろありますが、夜泣きや人見知りもその一つです。

夜泣きは夜間睡眠時に突然泣き出すことを云います。お腹がすいたとか、尿や便が出たとかなどの原因がはっきりしないので、親はおろおろするばかりで手の打ちようがありません。原因はよく分かりませんが、睡眠時に起こるので睡眠機能の発達と関係があるようです。

乳児期の夜泣きは、睡眠のパターンがまだ十分に決まっていない時期に起こります。幼児期になると起きている時間と睡眠の時間がはっきりしてきます。昼間の活動も多くなり、その中での出来事が夜泣きに関係することもあります。

人見知りは個人差がありますが、お座りが出来るようになる生後7ヶ月前後から3歳頃まで見られます。子どもの好き嫌いや恐れなどの感情が発達してきた証拠ですから心配はありません。

夜泣きも人見知りも子どもの成長発達にともなって起こる正常な行動です。また人生のほんの一時期のことです。しだいに、あるいはある日突然に起こらなくなるものです。

特に夜泣きの対応については実に多くの経験が語られていますが、医学的にこれが正しいと云う方法はありません。云えることは、根気よく子どもの心の安静に努めることです。それには子どもの対応に疲れた母親の身体と心の安静をサポートする父親やママ友の存在が重要です。

子どもの館 子育て相談医 廣澤 元彦
(市立医療センター名誉院長)



新米ママの子育て日記①



今月から、今年4月3日にママになった新米ママの子育て奮闘記をお届けします。少し子育てに余裕が出てきたママも当時を思い出しながら、読んでみてください。



体重 3288g・身長 49cm で産まれて、無事 1 カ月が経ちました。検診では、発育良好、体重も 1.5Kg ちかく増えており、お医者さんから太鼓判をいただきました。

私もやっと赤ちゃんとの生活に慣れてきました。

正直、1 カ月間は赤ちゃんの可愛さを堪能するより、自分がかばう事で精一杯で・・・分からないことや不安で、息子と一緒にいっぱい泣きました。(笑)

実家の家族が代わる代わる抱っこしてくれたり、オムツを替えてくれる事がホントにありがたい毎日です。(つづく)

育児中のパパ・ママにおすすめの1冊

子育てを頑張っているパパ・ママがいつも感じている「これってうちだけ?」「こんなとき、どうするの?」をマンガで楽しく紹介、アドバイスをしてくれる育児書があります。

「子育てパッピーアドバイス」です。

「育児書」と聞くと、堅苦しい感じがしますが、マンガ仕立てで、日常の出来事が描かれています。読んでいるうちに気持ちが楽になってくる本です。

「忙しいパパのための子育てパッピーアドバイス」キッズハウスにも置いてありますので、ぜひ、ご覧下さい。

■■■■■■■■■■ 子育て勉強会で「食中毒について」のお話がありました ■■■■■■■■■■

夏季を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生します。

食中毒を防ぐ基本は、原因となる細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」です。家庭でも、食材を買うときから、保存・下準備・調理、そして食べるときまで、各段階で「付けない」「増やさない」「やっつける」ことを実践することが大事です。

付けない

- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分ける。
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ・生肉や魚は生で食べる物から離す。

増やさない

- ・生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する。
- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保つ。
- ・作った料理は長時間室温に置かない。温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。

やっつける

- ・生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する。
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が 75℃で 1 分間が除菌の目安。
- ・温めなおすときは十分に加熱する。



手を洗うことは「付けない」「増やさない」「やっつける」に共通する、大切なことです。

- ・調理の前に手を洗う
- ・生肉、魚、卵を触ったら手を洗う
- ・食事前には手を洗う



— スタッフ コラム —

年々、キッズハウスを利用されるパパの姿が増えているようです。世間でよくいわれる「イクメン」。パパおひとり、2・3人のお子様を連れて来られ、おむつ替えやミルクを飲ませるのも、手慣れたものです。ある日、汗をかきながら長時間お子様と一緒に遊んでいらしたパパに「お疲れになりませんか？」とお聞きしましたところ、「いいえ、楽しいです。普段、仕事で構ってあげられない分、いろいろ発見もあって。僕のストレス解消ですね」とのお返事が。なかには、帰り際に「会社に行っている方が楽かも・・・」とつぶやくパパもいらっしゃいますが、パパと一緒に子ども達も嬉しそう！キッズハウスは今日も、たくさんの元気な声であふれています。



キッズ関連 6月スケジュール

- 月曜日～金曜日
 - らくがきタイム 10:00～16:00
 - お楽しみタイム 13:00～
- 5(火)・24日(日)…13:00～15:00
 - 事前予約が必要 個別子育て相談(小児科医)
- 14日(木)…14:00～15:00
 - 子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)
 - テーマ「食中毒・嘔吐・下痢について」
- 17日(日)…①13:00～ ②15:00～
 - 手作りおやつ試食会「夏みかん」
 - 各階 50食
- 25日(月)…プレイルームにて
 - 13:30～ ベビーマッサージ
 - 14:30～ パパママ救命救急教室
- 28日(木)…13:30～16:00
 - 栄養相談(栄養士) 子育て相談(保育士)

子どもの館

開館時間 10:00～19:00

休館日 6月6日・20日

キッズハウス(未就学児とその保護者)入場料金 大人 200円・小人 50円 (1歳未満は無料)

子どもの館では、楽しいイベントがたくさん！

HPやイベントカレンダーなどでお知らせしています。

都合により、イベントの内容・休館日は変更することがあります。

詳しくはお電話でお問い合わせください。