



## 子育てを楽しもう

子どもの生活習慣(4) ・手洗い、歯磨き、お手伝い・

子どもの生活習慣は強制するものではありません。しかし子どもまかせでは身につきません。親の提案と子どもの受け入れが必要です。子どもの生活習慣には、子どもの発育(成長・発達)や健康に直接関係する基本的

生活習慣と、各家庭独自に設定される習慣(約束)があると思います。基本的な生活習慣については3回に分けてすでに述べました。

外から帰ってきたら先ず手を洗いましょう。食事の後には歯みがきをしましょう。ささいな事でも良いからお手伝いをしましょう。などなどの約束を子どもにも提案します。そしてうまく出来たら「ホメ」しましょう。お手伝いについては具体的な提案をし、うまく出来たら必ず「ありがとう」と声をかけましょう。

「ほめられる」体験や「ありがとう」と人から感謝される体験は、子どもにとってはとても貴重な体験となります。ほめられることは自信につながります。また感謝の体験は、他の人のために役立つことや感謝することの大切さを知ることにつながります。

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)



月齢別「離乳食レシピコーナー」が出来ます

### キッズハウス 1月スケジュール

- らくがきタイム  
10:00~16:00
- お楽しみタイム(平日のみ)  
13:00~
- 個別子育て相談(小児科医)  
7日(火)・26日(日)13:00~15:00
- 子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)  
テーマ「子どもの冬の感染症について」  
9日(木)14:00~15:00
- わくわくタイム  
17日(金) 13:30~
- 手作りおやつ試食会(食生活改善推進員協議会)  
メニュー「小豆ミルクかん」各回50食  
19日(日)①13:00 ②15:00
- 栄養相談会(栄養士) & 子育て相談(保育士)  
23日(木)13:00~16:00



離乳食って大変・・・そう思っているママが多いのではないのでしょうか。そんなママ達のお手伝いができるように、1月からキッズハウスに月齢別「離乳食レシピコーナー」ができます。

毎月、新しいメニューを紹介していく予定です。もちろん、レシピは持って帰れますので、ファイルにしてオリジナルのレシピ本を作るのもいいですね。

# はたらくママ応援し隊

## 冬の感染症予防法

年末・年始が近づき、外出の機会が多くなる時期ですね。  
小さな子どもを連れての外出は、なるべく人ごみを避け短時間で帰宅するように心がけましょう。

### ● 第一の予防は正しい手洗いで ●



最後にペーパー  
タオルや清潔なタオル  
などでよく拭き取り、充分  
に乾燥させる。

早速、今日から実践!



※消毒液が置いてある場合は、最後によくすり込む。

日頃の予防が大切です! うがいと手洗い・マスクの習慣は、家庭で簡単にできる一番の予防法です

最近、手作りのマスクをしている人をよく見かけます。今回は簡単にできるマスクの作り方を紹介します。  
子どもの好きなキャラクター柄で作ってみましょう。子どものマスク嫌いが少し改善するかもしれませんよ。

### 材料

wガーゼ・・・21cmX21cm ガーゼ・・・13cmX21cm マスク用ゴム・・・ 30cm2本

### 作り方

- ①wガーゼは上下を 1.5cm ずつ折ってアイロンをかける。ガーゼは8.5cm 幅になるように3つ折りにする。
- ②wガーゼは2つ折りにして上下にミシンをかけ、上に3つ折りにしたガーゼをのせる。
- ③wガーゼの両端を出来上がりサイズに合わせて3つ折り(ゴム通し)にして、ミシンをかける。この時、ガーゼの両端も一緒にミシンをかける。



ゴムを通して出来上がり!



出来上がりサイズ 9cmx13cm

### スタッフ コラム

今年も残りあとわずか・・・  
今月は一年を振り返って、スタッフの思い出に残ったキッズハウスの3大ニュースを発表します。

- ・第3位 北九州小文字ライオンズクラブ文庫ができました。  
キッズハウスの中の小さな図書館です。家族で楽しめるスペースが一つ増えました。
- ・第2位 子ども一時預かり室がオープンしました。  
6ヵ月から就学前のお子様を対象で、事前登録が必要で。 (コムシティ | F)
- ・第1位 ダントツの1番は、子どもたちの笑顔です。  
この笑顔に私たちも癒され、多くのエネルギーをいただいています。

皆さんにとって今年はどうな一年でしたか?

キッズハウスに遊びに来てくれる子どもたちも、みんな大きく成長しました。

ずっとだっこ紐の中で抱っこされていた赤ちゃんがお母さんから離れてヨチヨチ歩きだし、年長さんたちは「小学生?」と思うくらいおにいちゃん・おねえちゃんになって、キッズハウスが狭く感じるくらい活発になりました。そんな様子を見られるのも私たちスタッフの大きな喜びです。  
新しい年もまた、キッズハウスでたくさんの笑顔に出会えますように。

## 北九州市立 子どもの館

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。

開館時間 10:00~19:00

休館日 1月1日・2日・15日

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