



(担当/助産師)



一年のまとめ

桜の花が雨に濡れて、寒の戻りに心身が揺らぎます。四季の風情が深まる今日この頃ですが、花粉症でお悩みの方もきっと多いでしょう。ストレスを減らし、胃腸を整えて（甘いもの、油脂、アルコール、刺激物の取り方に注意しましょう）、必要ならお薬なども上手に使う、この時期をうまく乗り切りたいですね。

卒業シーズンの3月に職場や子ども関連のイベントがあったり、4月からの新たなステップに向けて、様々な準備を気に掛けている生活のなかで、心と体の変調を見逃しがちです。自分の力で健康をととのえる知恵を思い出し、ひとつふたつ、実践してみましょう。

あなたは

ちゃんと体を使えてる？

チェック

体の使い方 ☆クイックチェック

- ★片脚で60秒間立てますか？
- ★目をつぶって片脚で30秒間立てますか？
- ※途中で2回まで足がついてもOK！

☆立ってられる

OK 体をちゃんと使えています

☆立ってられない

NG バランス能力・平衡感覚・筋力の低下
足の能力・感覚の低下

毎日長時間、座ったままの姿勢で過ごしていませんか？忙しい子育て中は効率を優先して、自転車や自動車での移動が多くなりますよね。お子さんとの遊びも兼ねて、片脚バランスや片脚ケンケン、スキップなど、いっしょにやってみましょう♪

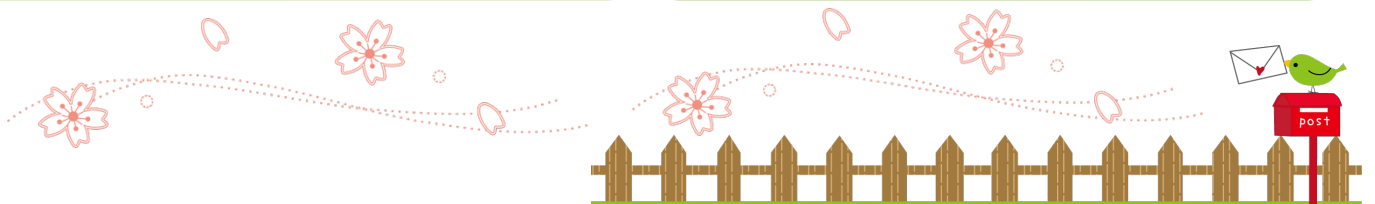
健康は幸せを招く

健康でいることは、幸せになる近道です。心と体が疲れのない元気な状態になると、人に優しくする余裕が生まれます。そうすると心が満たされて、ますます疲れにくくなる。そんなうれしい毎日が続きます。

反対に、体調を崩して心身がつらい時は、少しの不快感でも我慢がしんどいものです。

元気なら、子どものことばや行動を理解しようとする愛情、忍耐力も発揮できます。逆に体調を崩した時は、子どもの甲高い声やぐずりが神経を逆撫でしますし、いつもは当たり前になしている家事や育児の疲労感は数倍増します。

毎日の暮らしから、健康を害するもの、ストレスになる原因を減らし、免疫を高めるもの、体調を整える行動をふやす。それだけで疲れしない、幸せな人生へと好循環が始まります。あすの健康と幸せは、きょうのあなた次第☆ “睡眠・食事・活動&休息”



あとでねって言ったでしょ！！
ちょっと待っててよ…

ちょっと待った～！
その言葉、子どもは
理解できていないかも…

邪魔しないで～！
あっちで遊んで!!

ダメダメッ！！
わざとやってる？！

もう～！何回言えば
わかるのよ？！

CHECK!

- あなたの目的は何だろう。
従わせて支配する？ 気付きを与えてる？
- 子どもその行動、意味は何だろう。
もしかして、子どもなりの事情があるかも？
- 流れを変える“次の一手”は、何だろう。
あなたと子どもの“Win-Win”は可能。
子どもは困っているあなたを助けてたい。

POINT!

- 01 ひとつひとつ、具体的に伝える。
「イスに座ってね」「ブロックを、ここに集めて来て」「集めたら、箱に入れよう」
- 02 「一緒にやろう」をふやす。
“あなたと触れ合う”が、嬉しく・楽しい♪
- 03 子どもの出来るレベルまで、要求の期待値を下げる。小さい時はどうにもならないこともあります。成長を応援しよう！

子どもが生まれた日、親としての
あなたが生まれました。---
あせらずおおらかに、家族の時間
が、お互いの成長を支えます。

親のあなたは、子どもにとって
世界一大好きな人。

ありのまま、今のあなたを愛しています

完璧な親なんて、どこにも存在
しません。それぞれの親に、それ
ぞれの境遇と事情があります。
あなたのままで大丈夫。

ひとりで出来るようになる方法は 「出来た!!」の経験

子どもができるレベルまで、簡単に、
小さなステップに分けます。それから
見本を見せたり、いっしょにやってみ
たり。時間と手間はかかるけれど、
一番の近道です。正しさより
優しさを添えて♡

あなたとお子さんは究極の両思い。

あこがれていた夢の未来は、すでに始まっています。
“今のままで最高の親子”だと気がつくだけで、
人生と子育ては新たなステージへ♪

いやなが保育園は
いつまでも皆さんを
応援しています。



post