



ぼくたち わたしたち
くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課企画振興室広報広聴係 ☎56-8001

**家事のお手伝いで
心と体を育みましょう**

お手伝いの効果

お手伝いは、自分の行動が役に立ったと実感できる絶好の機会です。そのときのうれしい気持ちは、「自分は大切な存在だ」という自己肯定感を高めます。子どもの頃に獲得した自己肯定感は、思春期や大人になってからの心の健康維持に重要な要素になります。

初めは生後9カ月頃から

生後9カ月頃になると、手につかんだ物を意図的に落とす遊びのようになります。また、空間的關係、つまり上下や前後、内外を区別することができるようになり、容器に物をつかんで入れるお片付けができるようになります。

まだ遊びの一つで、入れては出すことを楽しむ時期ですが、「ないない」と声をかけ、一つでも入れることができたらしつかりと褒めてあげましょう。そして、「ごみポイ」「お洗濯ポイ」など応用していくと、お手伝いの種類が増えていきます。

発達とともに『できる』幅は広がる

2〜3歳頃になると、拭き掃除や洗濯物をたたむことなど、布を

通したお手伝いを
できる子が増えま

す。これは、目と手が協力して動く力が高まるためです。

また、日々のお手伝いを通して、目からの情報を脳に伝え、脳からの指令を受けて手足をスムーズに動かす機会となり、より使いやすいつ体に発達していきます。食後の食器運びや玄関の靴を揃えること、カーテンの開け閉めや洗濯物の収納など、幼児期には多くのお手伝いができるようになります。

小中学生になると

お手伝いをしなくなる?

幼児期は、初めて『できる』ことがうれしくて自発的にお手伝いする子が多くなります。一方、年齢が上がると『言われたらやる』と消極的に変化し、お手伝いが習慣化している子どもの割合は減る傾向にあります。お手伝いを続ける秘訣は、毎度のことで「ありがとう」の気持ちを伝えることです。感謝の気持ちを伝え合い、家族で健康な心を育んでいきましょう。



**冬もしつかり対策を
「隠れ脱水」に気をつけて**

暖房器具を使う季節に、高血圧や心臓病などの慢性疾患を持つ高齢者が特に注意しなければならぬのが「隠れ脱水」です。水分を取る回数が増える上、空気の乾燥で呼吸や皮膚から水分が自然蒸発し、気づかないうちに脱水症状に陥ることがあります。

体内の水分が占める割合は、成人で体重の60%ですが、65歳以上は50%程度にとどまり、喉の渇きを感じる機能が低下するため脱水症状に気づかないことも多いと言われています。

体内水分量が少ないと、血液の流れが悪くなると血管が詰まり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因となります。また、利尿作用がある薬は、脱水症状を加速させることもあり、症状が進むと熱中症を引き起こす恐れもあります。

特に入浴時は、湯船に漬かることで体温が上昇して体内の水分が失われ、湯船の中で気を失ったり、立ち上がった際に転倒する危険性があります。夏だけではなく冬も脱水対策をしましょう。

子育て支援センターだより

3月の広場 あいあい広場 (0歳) 3月12日(木)
きらきら広場 (1歳) 3月26日(木)
のびのび広場 (2・3歳) 3月5日(木)

0歳は玩具作り、1〜3歳は運動遊びを行います。
■申込/2月3日(月)9時30分〜
※広場開催日の午前は、通常の利用ができません

子育て支援センター (南3東5 ぬくぬく内)

☎55-8355 FAX 55-8377
開所時間 9時30分〜12時、13時〜16時
休所日 日曜日、祝日

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

【脱水対策】

- ① 定期的に水分補給
喉の渇きに関係なく水分を取るようにならしましょう。コーヒーや紅茶、緑茶などは利尿作用があるので、水や麦茶がおすすです。また、一気に飲むと尿となり排せつされるので、こまめに取りましょう。
- ② 部屋の加湿
加湿器がない場合は、洗濯物や濡れたタオルなどを干しましょう。
- ③ 暖房器具の設定確認
高温設定にはせず、こまめに換気し、室温を確認しましょう。
- ④ 感染症の予防
手洗いやうがいを行い、体調管理を行いましょ。ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症にかかることで、さらに脱水となる恐れがあります。
- ⑤ 持病や内服薬の副作用を理解
症状や副作用などは、医師や薬剤師に確認し、注意点を知らしましょう。

☎福祉医療課地域包括支援センター
☎23-0100