



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安でくすくす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。

☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

子どもを伸ばす褒め方でやる気につなげて一緒に成長しよう

■褒めて伸ばすメリット
褒めることは、子どもの成長をサポートする上で重要です。子どもは親から褒められることで認められたと感じ、自己肯定感（自分は大切な存在という感覚）を高めます。子どもの時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。また、褒められることで、積極性が生まれ、チャレンジ精神が育ちます。子どもの「できた！」「という気持ちは「次も頑張る！」というやる気につなげることができます。

- 褒め方のポイント
- ①ポイントをいくつか紹介するので参考にしてみてください。
 - ②子どもに関心を持つこと。子どものできる・できないを知ること、個性や成長段階に合わせた褒め方ができます。
 - ③親も一緒に喜ぶこと。感情を共有することで、子どもの記憶にも残りやすくなります。
 - ④具体的に褒めること。曖昧な表現で褒めるよりも伝わりやすく、子どもに自信が付きやすくなります。

④チャレンジした過程を褒めること。できたという結果だけでなく、努力したという過程も見えてあげると良いです。

⑤他者と比較しないこと。「前はできなかったけど、〇〇が頑張ったから上手になったね」など、過去と比べると自分の成長を実感できるでしょう。

■メリハリをつけて関わるう
手放しに褒め続けると、褒められ待ちになってしまう可能性があります。褒めるポイントをよく考え、「次はこれをやってみよう」「一緒にこれにチャレンジしよう」などと、褒めながらもワンランク上の課題に取り組めるよう導いてあげることも大切です。また、ダメな部分はしっかりと叱ってあげるなど、メリハリをつけて関わることも重要です。

子どもへの関わり方に悩まれている方など、何か困ったときは、一人で悩まずに保健師にご相談ください。

■相談・問合せ先／
こども未来課母子保健係
☎ 22 - 1144

子育て支援センターだより

3月の広場のお知らせ

- あいあい広場（0歳） 3月 2日（休）
- きらきら広場（1歳） 3月 9日（休）
- のびのび広場（2・3歳） 3月 16日（休）

あいあい広場は子育て支援センター内で玩具作り、きらきら・のびのび広場はくっちゃん保育所ぬくぬくのホールで運動遊びを行います。

■申込／2月6日（月）9時30分～

子育て講座「アロマルームフレグランス作り」

アロマオイルを使って好きな香りのルームフレグランスを作りませんか？

- 日時／3月7日（火）10時～11時
- 場所／子育て支援センター ※託児あり
- 講師／竹村 由紀 氏
- 参加費／オイル代 500円 ■持ち物／タオル・飲み物
- 申込／2月13日（月）9時30分～

支援センターを利用したことのない「はじめまして」の方も参加できます

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30分～16時
休 所 日 日曜日、祝日

しっかり手洗いしてインフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症が流行して以降、インフルエンザの流行はありませんでしたが、今シーズンは、コロナ以降で初めて流行期に入った都道府県があるなど、全国的な流行が懸念されています。

インフルエンザの感染力は強く、感染経路は飛沫感染と接触感染の2通りあります。

今回は、接触感染を予防するためにとても有効な手段である「手洗い方法」について紹介します。

正しい手洗いで予防しましょう

- ①流水を両手につけて、石けんを手のひらで伸ばし、手のひらをこすりつけて洗います
- ②手の甲に石けんを伸ばすように洗います
- ③手指の先や、爪の間をよくこするようにして洗います
- ④手指の間を洗います
- ⑤親指をねじるようにして洗います
- ⑥手首も忘れずに洗います
- ⑦流水で石けんをきれいに洗い流します

- ⑧ペーパータオルなどできちんと両手、指先までしっかりと水を拭き取ります
- ① ② ③
- ④ ⑤ ⑥
- ⑦ ⑧

インフルエンザなどの接触感染を予防するために、こまめに手洗いをしましょう。

○外出先から帰宅したとき
○食事や調理のとき
○トイレを使用したとき
○咳やくしゃみをしたとき

また、免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、感染したときに重症化する恐れがあります。

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

☎ 23 - 0500
☎ 俱知安町地域包括支援センター