

うらかな春の陽気と共に、今年度がスタートしました。入園、入学、進級、おめでとうございます。ドキドキ？ ワクワク？ ソワソワ？ 新年度を迎えたお子さんの様子はいかがでしょう。4月からの学校でのコロナウイルス対策は、マスクの着用を求めず、入学式や運動会などの行事の縮小は不要となり、新学期からはコロナ前の学校生活に徐々に戻るようです。少しずつ状況が良い方向に向かっていると感じる新型コロナウイルスですが、皆様が安心してご利用いただけますよう努めて参りますので、感染対策へのご理解とご協力を引き続きよろしくお願いたします。



コミュニケーションとれていますか？

なんとなく毎日過ごしていると、親子のコミュニケーションがとれないまま、1日はあっという間に過ぎていきます。特に仕事や学校がある平日はバタバタしていて、「気づいたらもう週末！」ということもあるのではないのでしょうか。「親子のコミュニケーションがちゃんと取れていたか？」と振り返ると、取れていないと反省する人が多いのでは。日々、時間を有効に使って意識して生活しないと、なかなか親子のコミュニケーションを取ることができません。

親子のコミュニケーションの基本はあいさつ

「おはよう」「おやすみ」などのあいさつはもちろん、「ありがとう」「ごめんなさい」を親子でお互い素直に言うようにしましょう。自然に口にできるようにするのが理想です。

時間の有効活用で親子のコミュニケーションの時間を作る

保育園や習い事への送迎時、朝食時は無理でもせめて夕食時に今日の出来事を話し合うなど、時間を有効活用して親子のコミュニケーションをはかりましょう。

親子の会話をしやすい環境をつくる

隙間時間になんとなくテレビをつけっぱなしにしたり、スマホをいじるのではなく、何もせずに子供と向き合う時間を作るのがおすすめです。

親子のコミュニケーションの目的は子供の気持ちに寄り添う

子供が悲しい時は一緒に悲しみ、喜んでるときは一緒に喜びましょう。「少し大げさかな」と思うくらいのオーバーリアクションをとってもいいのです。

子供と全力で遊べる親子のコミュニケーション！

親子でのじゃれ合いやマッサージごっこ、くすぐりごっこや手遊びなどならスキンシップを取ることできる上に道具もいらないので、いつでもどこでも気軽に実践することができます。心の底から笑い合える親子団らんの時間は、親子の絆を強くしてくれます。



生活のリズムを身につけよう

入園、入学、進級などで新しい環境に入る春は、生活のリズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることで、健康に過ごすことができます。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きをしましょう

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜は遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促しましょう。

② 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ トイレに行きましょう

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ご飯の後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



脳も成長します

昔から「寝る子は育つ」というように、睡眠は子どもの成長のためには欠かせない要素のひとつです。子どもの理想の睡眠時間は、夜間の連続睡眠で
3~5歳 11~13時間
6~12歳 10~11時間

といわれています。睡眠満足度の高い日は1日中元気が活動ができて、機嫌もよく、よりよいパフォーマンスを上げることができます。子どもの睡眠を整えることで、大人の睡眠も改善されます。家族みんなで睡眠満足度を高めていきましょう。

3月13日より、コロナ感染対策のマスク着用は、個人の判断が基本となりました。長かったマスク生活で、乾燥や摩擦で肌の免疫力の低下から、肌荒れになっている方が多いのではないのでしょうか。肌がデリケートな状態になっているのなら、まずは毎日のスキンケアで肌の立て直しをして、肌荒れを治しましょう。

絹タオルで角質オフ

舞妓さんの間でも伝わる絹を使った洗顔は、古い角質や皮脂汚れが取り、キメの整った肌を作ります。絹タンパクで肌がつるつるになる効果もあります。

- ① 絹のタオルや端切れをぬるま湯に浸して、柔らかくします。
- ② 普段通り洗顔をし、泡を流す前に、①を使ってやさしく肌を磨くようにマッサージしましょう。



「やさしく洗う」

肌荒れ改善のツボ

ツボを刺激することで、血流が良くなり肌荒れ改善につながります。入浴などからだが温まっている時に刺激するとさらに効果的です。

合谷

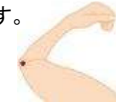
皮脂線や汗腺の働きを良くし、肌に潤いを与えます。胃腸の働き改善にもなります。



手の甲の親指と人差し指の付け根の間

曲池

自律神経、女性ホルモンを整えるので、特に生理前の肌荒れに効果的です。



ひじを曲げた時にできる横皺の一番外側

大切なお子さまと、安全に自転車に乗らしましょう！！

春になり、お子様を乗せてお出かけや、通園の送り迎えに自転車を使われる方も多いのではないのでしょうか。2023年4月1日より、道路交通法の改正により自転車を利用するすべての人はヘルメットの着用が義務化されます。大人も子どももヘルメット着用は努力義務です。

お子さまがヘルメットを嫌がる時に試してください。

- ・大きかったり重いと嫌がるので、軽くて、頭の形にフィットするヘルメットを選ぶ。
- ・気に入ったヘルメットだと嫌がらないので、親の希望より、子どもに選ばせる。
- ・ヘルメットを先に購入し、おもちゃと一緒に保管したり、子どもが気になって被りたくなるようにする。
- ・ヘルメットを被った姿をスマホで撮って、かっこいい、かわいい、似合ってる、など褒める。
- ・ヘルメットに、こどもの好きなキャラクターのシールを貼る。

子どもと荷物、先に乗せるのはどっち？ 降ろすのはどっち？

乗せる時

- ①荷物 ②子ども



乗せる順番



子どもが2人同乗している時

- ① 荷物
- ② 後ろのチャイルドシートに乗る子ども
- ③ 前のチャイルドシートに乗る子ども

降ろす時

- ①子ども ②荷物



降ろす順番



子どもが2人同乗している時

- ① 前のチャイルドシートに乗る子ども
- ② 後ろのチャイルドシートに乗る子ども
- ③ 荷物