子育てだより すくすく

第332号

令和3年6月1日発行
岡崎市総合子育て支援センター
TEL：26-0706 FAX：26-6711
岡崎市八帖北町4番地9
（城北保育園3階）

お友だちとの間隔をしっかりとり、リトミックの先生と身体を使って楽しみました。

常磐学区子育て支援の会
「ちびっこプーさん」

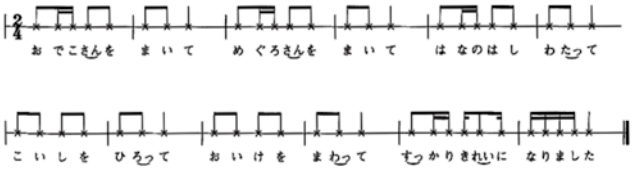
6月

CONTENTS

◆ちょこっとわらべうた
◆らーごむ～ちょうどいいってステキ～
「メディアとのつきあい方」
◆子育て支援の会
◆プレママ・プレパパようこそ
～子育てすくすくツアー～の紹介
◆総合子育て支援センターからのお知らせ
・ひろばのお知らせ
・子育て講座のご案内
・お休みのお知らせ

♪ちょこっとわらべうた♪

『おでこさんをまいて』



①おでこさんをまいて

おでこを4回なでる

②めぐろさんをまいて

目の周りを片方ずつなでる

③はなのはしわたって

鼻筋を上から下に4回なでる

④こいしをひろって

鼻の左右の穴から鼻くそをとるしぐさを2回ずつする

⑤おいけをまわって

口の周りをくるっと2回なでる

⑥すっかりきれいになりまし

顔全体をくるっとなでる

⑦た

おでこにそっと手を置く

らーごむ
～“ちょうどいい”ってステキ！～
「メディアとのつきあい方」

Lagom（らーごむ）は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にがんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。

色とりどりのあじさいが花を咲かせる季節となり、梅雨の気配を感じるこの頃。雨が降ったり汗ばむ陽気だったり、気温の変化が激しくなってきました。小さなお子さんは体温調整が未熟です。衣服や寝具をこまめに調整し、汗をかいた後は水分補給を心がけましょう。

お散歩や公園に出かけられない日は、ぜひ総合子育て支援センターや地域のプレイルームをご利用ください。

今回は総合子育て支援センターに寄せられる相談の中から「メディアとのつきあい方」についてご紹介します。

＊この場合の「メディア」とはテレビ、ゲーム、スマートフォンやタブレットなどの電子映像メディアを指します。

テレビは何歳からみせてもいいの？

スマホを取りあげるとひどく怒ります。

何回も動画をみたいと要求するけれど1日にどれくらいなら大丈夫？

どんなデメリットがあるの？

・赤ちゃんは光るものや音が出るものに興味津々ですよね。視力や聴力の発達途中である赤ちゃんの時期に長時間視聴すると、視力や聴力の発達に悪影響を及ぼす可能性があると言われています。

・液晶画面に使われるブルーライトは、睡眠ホルモンメラトニンの分泌を抑えるため、寝る前の視聴は睡眠リズムの乱れにつながります。これは大人も同じですね。

・一方的に刺激がたくさん与えられるので、コミュニケーションの機会が減ったり、集中力が低下したりする可能性があります。

・・・とはいえ、外遊びができないときや、家事をしたいときには、テレビや動画は強い味方でもありますよね。

上手に使いましょう。

☆年齢に合った番組を選び、内容に合わせてお子さんに「ぞうさんおおきいね。」「わらってるね。」と声をかけてあげましょう。お子さんが指をさしたり声を出したり反応しているときは、共感し、返事をしてあげましょう。**余裕があるときは、一緒にふれあい遊びを楽しむのもおすすめです。**

☆部屋を明るくして、画面と距離をとる工夫をしましょう。見終わったら消すなど、つけっぱなしはやめましょう。

☆寝る前は極力控えましょう。ブルーライトカットフィルムを貼るなど工夫しましょう。

☆ふれあって遊ぶ時間、コミュニケーションをとる時間、おもちゃで遊ぶ時間、身体を使って遊ぶ時間、自然と触れ合う外時間も意識して過ごしましょう。

＜参考：日本小児科医会＞

◆出張相談のおしらせ◆　〈6月の相談日〉

9日（水）悠紀の里　10日（木）なごみん

16日（水）よりなん　17日（木）むらさきかん　24日（木）やはぎかん

「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。　☎26-0706

☆6月に開催される、各地区の民生委員・児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。「子育て支援の会」に参加し、お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？

☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もありますので、詳細はお問い合わせください。

お問合せ：総合子育て支援センター ☎26-0706

都合により中止になることがありますのでご了承ください。

4日（金）	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	10日（木）	こばとの会	山中学区市民ホーム
8日（火）	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	21日（月）	どんぐり広場	棚田公園
10日（木）	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	23日（水）	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
10日（木）	カンナの会	本宿学区市民ホーム	24日（木）	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム

◆予防接種のおしらせ◆　〈日本脳炎について〉

日本脳炎ワクチンの製造を一時中止していたため、供給が不安定になり医療機関の接種予約が取りにくい状況が続いております。そのため、国の方針で令和3年度は、4回接種のうち第1期の２回（1 回目及び２回目）の接種のかたを優先することになりました。詳しくは、市政だよりや市のホームページでご確認ください。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

お問合せ：岡崎市保健所 保健予防課 ☎23-6714

プレママ・プレパパようこそ ～子育てすくすくツアー～

市内の子育て支援情報をご紹介します。子育てに関する情報を集めたり、実際に総合子育て支援センターのプレイルームに遊びに来ている親子の様子をご覧になったりして、ママ・パパになる日を安心してお迎えください。

赤ちゃんの初めてのお出かけはいつごろ？

赤ちゃんと遊べる場所ってどんな感じ？

子育てに悩んだらどこに相談すればいいの？

初めて妊娠されたお知り合いにぜひご紹介ください。

日時 ： 毎月第1、第3土曜日　14時～15時

場所 ： 総合子育て支援センター

内容 ： 子育て情報紹介・プレイルーム見学・質問受付 など

対象 ： 初めてママ・パパになるご予定のご夫婦　＊各回3組

（プレおじいちゃん・プレおばあちゃんも歓迎します）

＊ご希望の方は、総合子育て支援センターに電話でご予約ください。☎26-0706

＜受付日時＞ 月曜日～土曜日（除祝日）8時30分～17時15分

【↓ 動画もご活用ください。】 ※動画が再生され、音声が流れます（Wi-Fi 環境での利用推奨）。

子育てすくすくツアー①

総合子育て支援センターのご紹介

子育てすくすくツアー②

市内施設のご紹介

総合子育て支援センターからのお知らせ

都合により講座等中止になることがありますのでご了承ください。

＊初めてママのためのひろば＊

★初めて（第一子）の子育てをしているママのためのひろばで『はじめの一歩』をしてみませんか？
同じくらいの月齢なら、思いや悩みも似ていて話しやすいと思います。親子で遊んだりママ友づくりや情報交換ができたりする場としてご利用ください。

★13時30分～14時30分 （13時20分受付開始。受付前には入室できません。）

★対象10組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

6月	ねんねひろば（3か月～4か月）	ころころひろば（5か月～6か月）	にこにこひろば（7か月～8か月）
	毎週火曜日 1日・8日・15日・22日・29日	毎週水曜日 2日・9日・16日・23日・30日	毎週木曜日 3日・10日・17日・24日

＊パパのためのひろば＊

★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。

★第2、第4土曜日10時30分～ （10時20分受付開始。受付前には入室できません。）

★対象6組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

子育て講座のご案内

講座名	開催日時	場所	講師	定員	受付期間
歯の健康	6月22日（火） 10時～11時	地域交流センター 六ツ美分館 悠紀の里	保健部（保健所） 健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子 15組 （抽選）	5月7日（金）から 6月7日（月）まで
親子で バランスボール	6月29日（火） 第1部（独歩可）10時～10時45分 第2部（未歩行）11時～11時45分	総合子育て 支援センター	松井　裕子氏	乳幼児親子 各15組 （抽選）	5月14日（金）から 6月14日（月）まで
パパママ講座	7月3日（土） 10時～11時30分	総合子育て 支援センター	多様性社会 推進課職員	乳幼児親子 15組 （抽選）	5月17日（月）から 6月17日（木）まで
人形劇	7月27日（火） 第1部（独歩可）10時～10時45分 第2部（未歩行）11時～11時45分	総合子育て 支援センター	人形劇団 「こんにちは」	乳幼児親子 15組 （抽選）	6月11日（金）から 7月12日（月）まで

講座は、**電話（26-0706）、総合子育て支援センター受付**、もしくは**インターネット（電子申請総合窓口）**のいずれかの方法で、期間内（最終日17時15分まで）にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。

≪プレイルーム・よちよちルーム≫

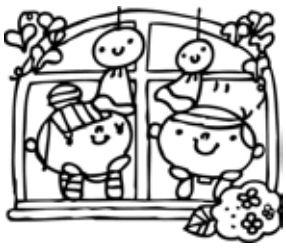
＊18 日（金）9:30～13:00 城北保育園行事のため

＊29 日（火）9:30～13:00 支援センター行事のため

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

※よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになる場合がありますが、プレイルームをご利用できます。

※やむを得ず、予定が変更になることがあります。



この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページからもご覧いただくことができます。 すくすく 検索

受付時間：8時30分から17時15分まで

お問合せ：総合子育て支援センター ☎26-0706

【表紙のわらべうた】 ＊赤ちゃんから遊べるわらべうたあそび55 チャイルド本社 参考引用