

# ふらっこ通信

NO.48  
2017.12

宗像市子育て支援センター

〒811-3437 宗像市久原 180 番地

メイトム宗像（市民活動交流館）



むむっ!むなが!

## 宗像警察署の方がいらっしゃいました

子どもや高齢者の事故が増えている現状を話され、交通マナーの向上を呼びかけられました。

6歳未満の子どもを車に乗せる場合は、チャイルドシートを正しく締めましょう。事故の衝撃は、どの座席に座っていても同じように伝わります。いつも「同乗者の命を預かっている」という意識を忘れずに。チャイルドシートを嫌がるお子さんも多いと思いますが、嫌がって泣いても大声をだしても、一貫した態度で対応しましょう。伝え続けていくことで、子どもはだんだん慣れていきます。

子ども達も一緒に話しを聞いている姿に、周りも笑顔になりました。

※忘年会、新年会、歓送迎会とお酒を飲む機会が増える時期です。

飲酒運転は絶対しない!させない!許さない!



## いざという時 あわてないために・・・

～平日夜間・休日対応の医療機関～

〈内科・小児科〉宗像地区急患センター

☎36-1199

〈外科〉宗像消防本部（当番医の紹介）

☎36-2425

〈歯科〉宗像地区歯科休日急患センター

☎34-8080

〈夜間の電話相談〉看護師・医師による対応

福岡県小児救急医療電話相談

☎#8000 携帯からもOK

※詳しくは宗像市HP、むなかたタウンプレス、いきいき（むなかた健康づくり情報誌）でご確認ください



## 上手な衣服の調節を!



○「うつ熱」を逃がしましょう。

- ・子どもの平熱を知っておく
- ・冬でも着せすぎに注意
- ・着せたままにせず、機嫌をみながら調節を
- ・肌着を替えたり、背中にガーゼを当てる
- ・カバーオールタイプのベビー服を着せる時は、手先足先を出したり、時々ボタンを外して、“熱の逃げ道”をつくる

※「うつ熱」とは、周囲の環境（気温・室温・厚着など）の影響を受け、体温が上がり熱がこもってしまうことです。



○快適な服って?

**肌着** 汗の吸収が良く、保温性のある綿素材がおすすめ

**トップス** 体を動かしやすいデザイン、素材。薄手のものの重ね着も good

**ボトムス** おなか周りはきつすぎず、動きやすい素材を

**アウター** 気温に合わせてこまめに脱ぎ着できるもの

※子どもは、大人に比べて体温調節が苦手です。こまめに衣服を調節してね!



## ふらっこよりお知らせ

ふらっこの利用案内の内容が一部変更になりました。

◎予防接種当日の利用はお控えください

予防接種とは、ワクチンを接種して感染症が流行するのを防いだり、病気にかからないように、またかかっても重症にならないようにするためのものです。

接種後 30分は病院や近くの様子をみましょう。

接種した日は、活発に動くことは避け、ゆっくり過ごしましょう。

〈編集後記〉・寒くなってきたから、カゼにきをつけてね (い)・寒いけど、外で体を動かすと楽しいよ (お)  
・子どもは大人の行動をよく見ています。交通ルールやマナーを守り、よいお手本を見せるよう心がけましょう (な)  
・寒い冬でも晴れの日には外に出たり、食事・睡眠を心がけて風邪予防を!うがい・手洗いも忘れずに (や)  
・毎回大好評の子育て講座!次回は、親子でわらべうたを楽しみますよ。ぜひ、参加してね。(た)



# ふらこっこの子育て講座から

毎回好評のふらこっこの子育て講座  
参加できなかった皆さんにもその  
一部をご紹介します。

## にこにこ子育て講座 ～イヤイヤ期からの子育てのポイント～

H29.9.20 講師 桑野嘉津子さん

### 「イヤイヤ期」は、正常な発達の証拠です。

子どもの機嫌（体調）が良ければ、困ったことの半分以上は解決します。➡ 食事、睡眠、遊びを大切に。  
親子で向き合う時間を大切にし、愛情を伝えましょう。➡ 愛情表現の仕方はたくさん！抱っこ、笑顔などなど  
心からほめ、真剣に叱る事も大切です。➡ 良いこと、悪いことは、分かりやすく具体的に伝えましょう。  
しつけのお手本は親の姿です。➡ 子どもは、身近な人の行動をよく見ていて、真似しようとします。

#### <参加された方の感想より>

- ☆叱り方で悩んでいましたが、具体的な行動で伝えればよいと知り、やってみようと思いました。
- ☆ハッとさせられました。下の子の機嫌が悪いことが多いのは、上の子中心の生活だったからだ気づきました。
- ☆「5秒でも向き合うこと」など、たくさんためになりました。

## にこにこ子育て講座 ～乳幼児の危ないを知って子育て上手になろう～

H29.10.3 講師 大重育美さん

### ◆ 子どもの安全 ワンポイントアドバイス ◆

#### 0～3か月ごろ



動きはまだ少ない時期ですが、事故が起こることも!!短時間でも一人にしないようにしましょう。

#### 4～7か月ごろ



目覚ましく発達する時期。昨日まではできなかった事が、急にできるようになるので、思わぬ事故に注意!

#### 8～11か月ごろ



活発に行動する時期。目を離せない頃ですが、環境を整えることも大切です。

#### 1歳～1歳5か月ごろ



家の中だけでなく、屋外での事故も増える時期。  
いちばん事故が起きやすいころでもあります。

#### 1歳6か月～3歳ごろ



行動範囲が広がる時期。あらかじめ、安全な環境を整えておくことが、ケガや事故の予防につながります。  
今すぐ、実行を!

### 親子の関わりのキホン

- 赤ちゃんの時は、肌を離さず
- 幼児の時は、体を離さず
- 小学生の時は、目を離さず
- 中学生の時は、心を離さず



#### ◆講師からのワンポイントアドバイス◆

- ☆抱っこひもの後ろバックルは必ず止めましょう。  
前かがみになると子どもが滑り落ちてしまうかも!?
- ☆避難バッグは、ぜひリュックタイプのものを。  
子どもを抱えながらの避難に備えておきましょう。

