



子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ (市役所子ども未来課子育て支援係内)

☎ 22-1146

こんにちは、子育てコンシェルジュです。子育てを楽しんでいますか？もしも困ったことや悩んでいることがあったら、一緒に考えていきましょう。いつでも声をかけてくださいね。さて、新年度が始まると仕事復帰やお子様の入園などで大きく生活が変化するご家庭があるかと思います。4月になってから慌てないように、今から新生活に向けての準備を



職場復帰や入園などで環境が変わるまでに準備しておくといいこと



生活リズムを整える

まずは、仕事や園に間に合うようにと考えて、1日の計画を立ててみましょう。何時に起きてご飯を食べて、寝るのは・・・と、最初は余裕をもって計画し、通園経路も時間を合わせて実際に通ってみるといいですね。生活リズムが決まると気持ちがだいぶ楽になりますよ。(登園前の突然のオムツ交換や汚した服の交換なども頭にいれておきましょう。)



手の抜きどころを見つける

余裕だった子育てや家事が今まで通りに行かなくなることもあります。落ち込まずに手抜きポイントを見つけましょう。少しくらいホコリがあっても気にしない！お惣菜もおいしいし、特売だったし！な～んて前向きに考えましょう。また、家族で家事の分担を決めるなどしてお任せできる場所は、「お願い♡」と素直に



頑張りすぎないで

ご家族や周りの人に頼る気持ちを持ちましょう。一人で頑張ろうとしても長続きしません。自分も職場復帰したばかりだし、慣らし保育はあるし・・・。色々な方の協力があってこそなので「ありがとう♡」「助かります♡」という言葉と気持ちを増やしましょう。(甘えるのが苦手な方も無理にでも)



子どもが病気になった時の対策を考える

子どもの病気は突然です。お母さんが毎回対応できるとは限りません。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんにも協力してもらいましょう。それが難しい時のために、ファミリー・サポート・センターなどの利用方法を知っておくと安心ですね。



ファミリー・サポート・センターのサポート内容や申し込み方法について

仕事と育児の両立を支援するため、子育てを応援してほしい方(委託会員)と子育てを応援したい方(受託会員)がお互いに助け合い、育児サービスを行う会員組織です。

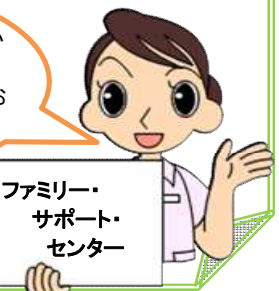
サポート内容

- 1 保育園、小学校の就業前後の預かりや送迎
- 2 子どもを連れて行けないとき(病院、見舞い、参観日など)
- 3 習い事、軽度の病気の時の援助 など

申し込み方法

- 1 入会申し込み
- 2 事前打ち合わせ内容
- 3 親子での写真
- 4 会員証用の写真 (3×2.5)

受託会員を見つけるのに時間がかかる場合があります。依頼予定日の1か月前までに申し込みをしましょう。



問い合わせ先
☎ 0544-22-1268



初めての保育園、幼稚園。ママ、パパへのアドバイス！



ずっと家にいたので、家族にべったり。登園時、泣かないか心配です。

泣いて当たり前だと思い、「行ってくるね」「お迎え来るからね」と明るく笑顔で送りましょう。親の顔が見えなくなると泣き止んで遊び始める子も多いです。お迎えの時は、「ただいま」とぎゅっと抱きしめてあげてくださいね。

初めての保育園、幼稚園の前は、「お友達がいっぱいいて楽しそう」「給食美味しいんだって」など、楽しみにする言葉がけをして心の準備を整えてあげましょう。ただし、プレッシャーに感じる子もいるので言い過ぎには気を付けて。

こどもの心の準備は・・・

入園前に準備するものは？

一般的に、通園バック、着替え袋、手拭きタオル、昼寝用布団など色々ありますが、園によってルールがありますので、本格的な準備は説明会の後のほうがいいでしょう。

あと便利な物は？

- 名前スタンプ
- ネームタグ
- 測定時間の短い体温計
(毎朝登園前に使います)



ママの心の準備は・・・



- 大泣きは当たり前
- 保育園に通うことを前向きに考える
- “子どもと離れる”強い決心(親が強い気持ちを持たないと子どもも不安になってしまいます。)



集団生活が始まると、子どもが頻繁に熱を出すことがあります。子どもの体が集団に慣れていないことや子どもなりに気を使って、体調を崩すことがあるからです。また、感染症の時期には感染する率が高くなるのも集団なので仕方がないですね。こんな時のために、協力者を探しておきましょう。(適応力の高い乳幼児の時期に予防接種を受けることで、病気の発症や重症化を少なくすることができると言われています。)

入園前に不安を感じるのは当然のこと。あれこれ悩んでしまいがちですが、まずは一緒に過ごす「今」を大切に過ごしましょう。子どもとしっかり向き合い、子どものすべてを受け止めて、親子で楽しみながら信頼関係を築いておくことを心がけましょう。

♡ 子育てコンシェルジュの“ちょっと覗いてきました～” ♡

先日、大富士交流センターで行われている「あそびの教室」を覗いてきました。未就学児とその付き添いの方を対象に、水曜日の午前10時から1時間くらい、ボランティアや講師の指導で、歌・手遊び・紙芝居・工作・体操・絵本・わらべうたなどを無料で楽しむことができる催しです。

私が覗いた日には、「絵本とわらべ歌」が行われ、1～2歳児8組の親子が講師の指導のもと、昔懐かしいわらべ歌で遊んだり、絵本の楽しみ方や扱い方なども含めてお話を聞くことができました。

ぬいぐるみのくまさんが登場したり、大小の布を使っての遊びに子どもたちも大喜び！お母さんも子どもたちも笑顔いっぱい時間を過ごすことができました。現在は、新型コロナウイルス感染症の関係で、利用人数に制限を設けているため先着順となっています。(申し込み不要) ぜひ一度参加してみてくださいはいかがですか？



※問い合わせ先: 社会教育課 家庭・青年係 ☎ 0544-22-1188

(4月以降の問い合わせ先は、子ども未来課子育て支援係になります。)