

NEWS

しつけという体罰  
していませんか？



子育てアドバイス

体罰は、子どもの権利侵害に当たる行為で、法律で禁止されています。また、体罰が子どもの成長や発達に悪影響を与えることは、科学的にも明らかになっており、体罰が繰り返されるとさまざまなリスクが高まります。そのような状態にならないために、子どもと上手に関わる方法を一緒に考えましょう。

**Check**

- ✓ 言う事を聞かないので、頬を叩いた。外に出した。
- ✓ 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座させた。
- ✓ 友達を殴ったので、同じように我が子を殴った。
- ✓ 他人の物を盗ったので、お尻を叩いた。
- ✓ 宿題をしなかったので、夕飯を与えなかった。

➔

これらはすべて  
**体罰**です

これらの行為が繰り返されると下記のようなリスクが高まります

- 精神的な問題の発生
- 攻撃性の増加
- 親子関係の悪化
- 反社会的な行動の増加 など

— そうならないための —

『子どもと上手にかかわる方法』

**point / 1** 子どもの気持ちや考えに  
**耳を傾けてみましょう**

子どもの行動には理由があります。よく話を聞き、まずは受け止めてあげましょう。そして、どうすればいいかを一緒に考えてあげましょう。

**point / 2** 子どもの成長・発達には  
**個人差があることを理解しましょう**

きょうだいや同じ年齢でも、子どもは皆同じではなく、一人一人違います。「〇〇ちゃんにはできるのに、なんであなたはできないの」などの言葉は、子どもの心を傷つけるだけです。比べる言葉は、できるだけかけないようにしましょう。

**point / 3** なぜ言う事を聞かないのか  
**考えてみましょう**

理由の中には、「大人の気をひきたい」「もっと遊びたい」「体調が悪い」「やり方がわからない」「言っている意味が理解できない」などいろいろあります。まずは大人の都合で振り回していないかを考え、感情的に制止するのではなく、次の行動を示唆したり、一緒にやってみたりし、手本を見せてあげましょう。

**point / 4** 良いこと、できたことを  
**具体的にほめてあげましょう**

駄目なことを叱るのは大事ですが、それが改善したとき、ほめてあげていますか？「出来て当たり前」ではなく、頑張ったことや改善したことは、どんどんほめてあげましょう。子どもは、ほめられることで伸びていきます。

怒鳴ったり、叩いたりしてしまう時は、気持ちに余裕がない時です。怒鳴ったり、叩いたりする前に、**深呼吸をし、ゆっくり5秒数えましょう。**少し間をとることで、落ち着きを取り戻せます。

広告

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

ミルクそうめん

塩分  
1.8g



- 材料（4人分）
- そうめん…………… 400g
  - 豚薄切り肉…………… 300g
  - 酒……………少々
  - わかめ…………… 40g
  - オクラ…………… 8本
  - 塩……………少々
  - みょうが…………… 2個
  - ミニトマト…………… 8個
  - 牛乳…………… 300ml
  - めんつゆ(3倍濃縮)… 100ml
  - 白すりごま ……大さじ3
  - マヨネーズ ……大さじ1,1/2
  - おろしわさび ……少量

【1食分の栄養価】 エネルギー 660kcal/たんぱく質27.6g / 脂質22.4g / カルシウム187mg / 鉄1.8mg / 塩分1.8g (※つけ汁半分を摂取した塩分量です。)

■作り方

- ①A・牛乳・めんつゆを混ぜてつけ汁を作る。
- ②わかめは洗って食べやすく切り、オクラは塩でもみ小口切りにする。みょうがは斜め薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③鍋に湯を沸かしてわかめ・オクラをさっとゆでて冷水にとる。あとの湯に酒少量を入れ、豚肉をゆでてザルにあける。
- ④そうめんをゆでて水にとり、もみ洗いでザルにあける。
- ⑤器に②～④を盛り、①を添える。

**ここがポイント!** 暑くなるとう類の出番が多くなりますが、併せてたんぱく質・野菜も十分にとりましょう。

check

家庭での食中毒を  
防止しましょう

食中毒予防の3原則

- 食中毒菌をつけない  
手洗いの徹底、器具の使い分け(肉、魚、野菜で分ける)
  - 食中毒菌をふやさない  
温度管理(冷却)、常温に放置しない、作ったらずぐ食べる
  - 食中毒菌をやっつける  
十分な加熱(中心部まで火を通す)  
※ノロウイルスは85℃・90秒以上の加熱を。
- 岡福島県北保健所 食品衛生チーム ☎534-4305

6 Jun.2023  
Calendar

6/7	WED	広報こおり6月号・広報こおり「お知らせ版」おはなし会	★
8	THU	離乳食教室	
9	FRI		★◆
10	SAT	桑折学習塾(伊達崎小)	
11	SUN	◎掛田中央内科 ☎586-1315	
12	MON	健康チェック&相談日	♡
13	TUE	10・11か月児健診(R4年6月・7月生)	
14	WED		★
15	THU		♡
16	FRI		★◆
17	SAT	桑折学習塾(中学生)開講式	
18	SUN	◎ながえクリニック ☎575-1118	
19	MON		♡
20	TUE	3歳6か月児健診(R元年10月・11月・12月生)	
21	WED	広報こおり「お知らせ版」	★
22	THU		♡
23	FRI		◆
24	SAT	桑折学習塾(中学生)	
25	SUN	◎大泉ほんだクリニック ☎563-7587	
26	MON		♡
27	TUE	すくすくカフェ「ママトーク」	
28	WED		★
29	THU		♡
30	FRI		★◆
7/1	SAT	桑折学習塾(醸芳小)	
2	SUN	北福島医療センター ☎551-0551	
3	MON		♡
4	TUE	4・7か月児健診(R5年2月・R4年11月生)	
5	WED	広報こおり7月号・広報こおり「お知らせ版」	★
6	THU		♡
7	FRI		★◆

- イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医
- ◆母子手帳交付・すくすくの日  
(☎582-6045)へ事前にご連絡ください。
- 【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00～11:30
- ♡ベビールーム(1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
- ★キッズひろば(1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)