

5 May 2020 Calendar

- 5/7 THU 広報5月号、お知らせ版
ホールボディカウンタ測定日
- 8 FRI
- 9 SAT
- 10 SUN 大泉ほんだクリニック ☎563-7587
- 11 MON 健康相談日
- 12 TUE
- 13 WED
- 14 THU 4か月児健診 (R1年12月生、受付:13:15~13:30)
7か月児健診 (R1年9月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート
- 15 FRI ホールボディカウンタ測定日
- 16 SAT
- 17 SUN 梁川病院 ☎577-2155
- 18 MON
- 19 TUE 1歳6か月児健診 (H30年7~10月生)
(受付: 13:00~13:30)
- 20 WED
- 21 THU
- 22 FRI
- 23 SAT
- 24 SUN 大木内科医院 ☎575-3343
- 25 MON
- 26 TUE
- 27 WED 新型コロナウイルス感染症の流行状況により、日程の延期・中止を行う場合があります。詳しくは担当課まで問い合わせください。
- 28 THU
- 29 FRI
- 30 SAT
- 31 SUN 大山クリニック ☎583-2136
- 6/1 MON
- 2 TUE 4か月児健診 (R2年1月生、受付:13:15~13:30)
7か月児健診 (R1年10月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート
- 3 WED
- 4 THU
- 5 FRI

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日

「健康楽会」関連催し
延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防のため、下記について延期します。

延期 5月25日「こおり健康楽会設立会」
6月27日「健康こおりピック」

★健康キャッチコピー・川柳、健康イラスト・ポスター、健康作文、減塩レシピなどは、後日大募集します。詳細が決まり次第、広報こおりなどでお知らせします。

Recipe

今月の健康レシピ

とうふ団子入り味噌汁



塩分
1.1g

- 材料 (4人分)
- 豆腐 …………… 1/4丁
 - 白玉粉 …………… 60g
 - 大根 …………… 約5cm
 - にんじん …………… 1/2本
 - じゃがいも …………… 2個
 - しいたけ …………… 1枚
 - 小松菜 …………… 小2株
 - だし汁 …………… 4カップ
 - 味噌 …………… 大さじ2

■作り方

- ①大根・にんじんはいちょう切りにする。じゃがいもはひとくち大に切り、水につけてアクをぬく。しいたけはせん切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ②ボウルに、白玉粉と豆腐を入れてよくこね、ひとくち大に丸める (水は加えず、豆腐の水分でOK)。
- ③鍋に、分量のだし汁・大根・にんじん・じゃがいも・しいたけを入れて火にかけ、具材がやわらかくなったら、②の団子・小松菜・味噌を加えて弱火で煮る。



【1食分の栄養価】 エネルギー 140kcal
脂質 1.8g / 鉄 1.4mg / たんぱく質 4.8g
カルシウム 67mg / 塩分 1.1g

ふわふわの団子が美味しいです。
豆腐でたんぱく質もとれます。
石井佳央理さん、莉瑚ちゃん

NEWS
「ほめる」と「叱る」
バランスが大切

子育てアドバイス

叱るときは
叱りましょう！

子どもをほめて育てることとは、3月号でもお知らせした通りです。しかし、「ただほめればいい」「なんでもほめればいい」ということではありません。他人に迷惑をかけることをしたときや間違ったことをしたときは、叱ることも大切です。その場合はきちんと叱り、なぜ良くなかったのか、どうすればよかったのかを、繰り返し知らせてあげましょう。

「ほめる」と「叱る」のテクニック

1 子どものした行動のみ叱る

「お前は悪い子だ」「またやったのか?」「お前はいつもそうだ」と人格を否定するのではなく、間違った行動に対して叱り、どうすればよかったのか伝えましょう。人格を否定するような言葉は、絶対に使わないようにしましょう。

2 その場で短く叱る

感情的になると長々と時間をかけて叱る場合があります。延々と説明しても、子どもは忘れてしまいます。時間をかけず、何が間違っていたのかを手短かに知らせ、悪い行動をとった時にすぐに叱りましょう。

3 ほかに子と比べない

「〇〇さんはやらなかったのに、何であなたは間違ったことをするの?」ではなく、「そうしたかったんだね」と、まずはやったことを受け止めましょう。その後に「でも、それはやってはいけないことだよ!」と伝えましょう。

4 改善を見届ける

以前叱ったことに対して、子どもの行動が少しでも変化していたら、「できて当たり前」と思わず、その行動の変化をすかさずほめましょう。また、1度ほめたから良いのではなく、繰り返し何回でもほめてあげましょう。

POINT!

こんな時はどうしたらいい?



車が走っているところに飛び出そうとした時

命にかかわる大変危険な行動です。

「車は危ないから、飛び出してはいけないよ」と伝え、手をつないで横断することを教えましょう。その後には、「手をつないだから安全に渡れたね」とほめてあげましょう。

早速4つのテクニックを使ってみましょう。ここでは、具体例をもとに、ほめ方・叱り方を紹介します。



電車に乗車中、外靴のまま座席に上がり、外の風景を見ている時

周りの人に迷惑をかける行動です。

「みんなが座る場所だから靴は脱いで上ろうね」と伝えましょう。もちろん、子どもが転倒しないように支えてあげる気配りも大切です。「みんなに迷惑をかけずに外が見れたね」と声掛けも忘れずに!