

NEWS

イヤイヤ期の乗り切り方



どの子どもにもやってくるイヤイヤ期。この時期の経験は、その後の自立にもつながります。何でも制止させるのではなく、危険がない限り、見守りながら経験させてみるのも大事なことです。

例えば、外遊びをやめさせたいのに言う事を聞かない時は、「外遊び楽しかったね！また遊ぼうね。今度は〇〇するよ」と次の行動へ誘ったり、「この音が鳴ったら終わりね」とタイマーを使ったりします。その時少しでも「遊びをやめよう」と子どもの気持ちが動いたら、そのサインを逃さずたくさんほめましょう。ほめられれば、大人でも嫌な気持ちになりません。同様に子どもも気分が良くなり、気持ちの切り替えができるようになっていきます。

子どもの健全な成長のためにも「イヤイヤ」の気持ちを理解し、親子で乗り越えていきましょう。

1歳代後半になると、自我が芽生え心の自立が始まります。自分でやりたいことを阻止されたり、うまくいかなかったりすると、かんしゃくをおこし、親を困らせることがあります。そんなイヤイヤ期を乗り切る「子どもの気持ちの切り替え方」を紹介します。

ポイントは、次の5つです。

- ①すぐに叱らず、子ども気持ちを受け止めること
- ②子どもの興味をそらすこと
- ③少しでも気がそれた瞬間たくさんほめること
- ④自分で選択させること
- ⑤危険や迷惑行為はきっぱり叱り、できたらほめることです。

Recipe

今月の健康レシピ

トマト雑炊

塩分
1.9g



■材料（4人分）

牛もも肉 …………… 200g
じゃがいも …………… 2個
にんじん …………… 1本
生しいたけ …………… 4個
玉ねぎ …………… 1個
ブロッコリー …… 1/2個
ご飯 …………… 300g
トマトジュース …… 800cc
水 …………… 400cc
しょうゆ …… 大さじ3弱
しょうが …………… 1かけ分
こしょう …………… 適量

【1食分の栄養価】 エネルギー 393kcal / 脂質 10.2g / 鉄 3.0mg / たんぱく質 17.4g / カルシウム 53mg

■作り方

- ①牛肉・しいたけ・玉ねぎは食べやすい大きさに切る。じゃがいも、にんじんは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ブロッコリー以外の野菜としいたけをゆでる。ブロッコリーは別に塩ゆでする。
- ③②のゆで汁をふたたび煮立て牛肉を入れ、色が変わったら水気をきる。
- ④大きめの鍋にトマトジュース・水・しょうゆを合わせ、下ゆでした野菜類を入れて煮る。牛肉も加えてアクを除きながらゆでて、しょうが・こしょう・ご飯を入れてひと煮する。ブロッコリーを散らして出来上がり。

voice / おすすめポイント



「野菜の目安量は1日350g」です。特に色の濃い緑黄色野菜を意識してとりましょう。トマトジュースをスープや鍋に使っても良いです。

鈴木 聖子さん、奏音ちゃん

今年度最後の集団検診です！

特定健診・各種がん検診の追加実施

今年度の各種検診を受けていない人を対象に、追加検診を実施します。受診を希望する人は、下記までご連絡ください。

■日時 1月22日(金) 7:30～11:00

■場所 保健福祉センター「やすらぎ園」

■持ち物 保険証、総合検診受診録、自己負担金（町県民税非課税世帯、生活保護世帯は無料です）

■問い合わせ 健康福祉課 ☎ 582-1133

Information

vol.4

むし歯のない子

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。



山崎 莉央ちゃん



八巻 優羽ちゃん



小熊 彩心ちゃん



鈴木 奏音ちゃん



丸山 陽麻莉ちゃん



阿部 朱莉ちゃん



門脇 灯ちゃん



大橋 那菜ちゃん



松島 芽依ちゃん



田中 暖乃ちゃん



阿久津 結佑くん



羽根田 汐歩ちゃん



水戸 一華ちゃん



高橋 凪ちゃん



山我 比菜ちゃん



金山 すみれちゃん



上田 悠月くん



後藤 愛依ちゃん

1 Jan.2021 Calendar

1/6 WED 広報1月号、お知らせ版 種徳美術館「江戸の絵画展」(～3/25) ★

7 THU 4か月児健診(R2年8月生、受付:13:15～13:30) 7か月児健診(R2年5月生、受付:13:00～13:15)、ブックスタート

8 FRI 小・中学校、幼稚園第3学期始業式 ★◆

9 SAT 新庁舎ライトアップ(～1/11) マイナンバーカード休日窓口、桑折学習塾(中学)

10 SUN マイナンバーカード休日窓口 ㊟さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606

11 MON ㊟さとうファミリークリニック ☎574-2811 成人の日

12 TUE 健康相談日(役場)

13 WED

14 THU 1歳6か月児健診(R1年5～6月生)(受付:個人通知に記入)

15 FRI

16 SAT 桑折学習塾(中学) ウォーキングチャレンジ事業測定会

17 SUN ㊟桑名医院 ☎583-3024

18 MON ホールボディカウンタ測定日

19 TUE タブレット教室①

20 WED お知らせ版

21 THU

22 FRI 特定健診・各種がん検診

23 SAT 桑折学習塾(中学)

24 SUN マイナンバーカード休日窓口 ㊟阪内医院 ☎577-2222

25 MON

26 TUE かやのき学園 タブレット教室②

27 WED

28 THU こおり友遊くらぶ

29 FRI ホールボディカウンタ測定日 ★◆

30 SAT

31 SUN ㊟せきね医院 ☎572-2333

2/1 MON

2 THU

3 WED

4 TUE 4か月児健診(R2年9月生、受付:13:15～13:30) 7か月児健診(R2年6月生、受付:13:00～13:15)、ブックスタート

●公民館 ●やすらぎ園 ㊟休日当番医 ◆母子手帳交付日 【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)

▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。