

NEWS

子どもの脳を伸ばすには

子育てアドバイス

近年の研究により、親の接し方で、赤ちゃんの脳は大きく変わることが分かっています。

赤ちゃんのうちは、まだ言葉を話せませんが、親の接し方により、学習面や心理面に影響を及ぼすことが科学的に証明されています。どうすれば脳を健やかに育む親になれるのか、考えてみましょう。

大人の脳と同じ大きさになる4歳ごろが大切な時期

生まれたばかりの赤ちゃんの脳の重さは、約300gあります。1歳ごろになると、大人の約70%の大きさに、4歳ごろには、大人の約95%の大きさに急成長します。

大人とほぼ同じ大きさに成長していく0歳から小学校入学までの時期

は特に大切な時期。この時期に親や養育者がどのように関わっていくかで、子どもの記憶力や思考力、コミュニケーション力などのさまざまな能力に大きな差が出てくると言われています。

脳の発達
0歳から小学生入学くらいまでが大切な時期！



脳を育てる一番の栄養分は親からの愛情や声かけ

赤ちゃんの脳は、生きていくために周囲の環境に適応していきます。脳を育てる栄養分として、一番大切なものは、親や養育者からの愛情(言葉かけ)です。

愛着形成(親子の信頼関係)ができてくる子は、好奇心や学ぶ意欲が高まり、自分から進んで意識が外に向くようになります。また、普段から周りの大人にたくさん話しかけられたり、絵本を繰り返し読んでもらったりして育った子は、理解力が高く、表情もいきいきします。意図せず言葉を聞かせるのでは意味がな

く、実体験を絵本や歌などで繰り返して話題に出すと、その言葉がより鮮明に頭に入りやすくなります。例えば、雪が降ったら、雪にちなんだ絵本や歌、言葉かけ(白いね、冷たいねなど)をしたり、動物園に行ったら、動物が描いてある絵本や図鑑を楽しんだりするのもおすすめです。

脳の発達に悪影響を及ぼす危険な習慣とは

反対に、子どもにストレスがかかる環境では、そのストレスに対応しようとホルモンが過剰に分泌され、外部からの刺激が入らないように脳が変形したり、萎縮したりします。体罰を受けている子は、感情をつかさどる脳の部位が常に興奮状態となり、脳の発達を抑制し、理性をつかさどる前頭前野が十分に育たず、集中力がなくなったり、感情のコントロールが難しくなったりします。親のけんかやDVの場面を常に見ている子は、脳の視覚野が縮小し、人の表情の変化が読み取れなくなり、対人関係に苦労したり、記憶力が低下したりします。テレビやネット動画、ゲームなどの機械で子守りをさせられている子

は、一見集中しているように見えたり、機械の操作も覚え、「まだ小さいのにすごい」と思ったりするかもしれませんが、テレビや動画は一方的に流れているだけで、世界を学ばせません。また、淡々と見ているだけなので、長時間見せることで無表情になる可能性も高まります。

怒りをコントロールして褒め上手な親になりましょう

子どもを授かった時、「笑顔の優しい穏やかな親になろう」と誰もが思ったことでしょうか。しかし、なかなかそうはいかないことが現実です。すやすやと眠る我が子に、反省の言葉をかける親も多いはずで、良い子に育ててほしいばかりに、つい力が入り叱ってしまったり、怒鳴ってしまう。その怒りをコントロールし、できるだけ子どもの良いところをたくさん褒めてあげましょう。



実体験にちなんだ絵本で楽しく読み聞かせ

Recipe

今月の健康レシピ

あったか豚粕汁



塩分 1.2g

- 材料 (4人分)
- 豚もも肉 …………… 100g
 - 大根 …………… 5cm
 - にんじん …………… 1/2本
 - ごぼう …………… 1/4本
 - こんにゃく …………… 1/2枚
 - 油揚げ …………… 1/2枚
 - 豆腐 …………… 1/2丁
 - 万能ねぎ …………… 1/2束
 - だし汁 …………… 800cc
 - みそ …………… 大さじ2、1/2
 - 酒かす …………… 50g
 - ゆずの皮 …………… 適量

【1食分の栄養価】 エネルギー 214kcal / 脂質 7.1g / 鉄 3.1mg / たんぱく質 15.6g / カルシウム 191mg

■作り方

- ①大根・にんじんはいちょう切り。ごぼうはさがきにして水にさらしておく。万能ねぎは小口切り。こんにゃく・油揚げは短冊切り。ゆずの皮はせん切り。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁・大根・にんじん・ごぼうを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら豚肉・こんにゃく・油揚げ・ちぎった豆腐を入れて煮る。
- ③弱火にし、酒かすと味噌を溶かし入れる。
- ④器に盛り付け、万能ねぎとお好みでゆずをのせて完成。

voice / おすすめポイント



食物繊維が多く、整腸作用もある「酒かす」と今が旬の「ゆず」が効いたレシピです。フレッシュな風味が加わり、減塩にもつながります。

鴨田 早希さん、薫くん

ご応募ありがとうございます！

「2020健康こおりピック」多くの作品が集まりました

未来を健康で過ごしていくために、健康づくりに関する作品を募集した「2020健康こおりピック」。健康イラスト・ポスター、健康キャッチコピー・川柳、チャレンジ運動・改善など、7つの部門で1,410作品もの応募がありました。現在、金・銀・銅メダル受賞作品を審査中です。該当作品者には個別通知でお知らせします。また、優秀作品については、後日広報やホームページなどで紹介します。

2 Feb.2021 Calendar

- 2/3 WED 広報2月号、お知らせ版、「半田銀山と五代友厚」(~3/21)、「江戸の絵画展」(~3/25)
- 4 THU 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
- 5 FRI
- 6 SAT 桑折学習塾 (中学)
- 7 SUN 〓武田小児科 ☎575-2439
- 8 MON
- 9 TUE 確定申告 (~3/15)
- 10 WED 健康相談日
- 11 THU 建国記念の日 〓すずき医院 ☎575-2563
- 12 FRI
- 13 SAT 桑折学習塾閉講式 (中学)
- 14 SUN 〓伊達セントラルクリニック ☎575-3215
- 15 MON
- 16 TUE 10~11か月児健診 (R2年2~3月生) (受付:13:00~13:30)
- 17 WED お知らせ版
- 18 THU
- 19 FRI
- 20 SAT
- 21 SUN 〓北福島医療センター ☎551-0551
- 22 MON
- 23 TUE 天皇誕生日 〓なかのクリニック ☎575-2246
- 24 WED
- 25 THU
- 26 FRI
- 27 SAT
- 28 SUN 〓ほほらクリニック ☎574-2522
- 3/1 MON
- 2 THU 4か月児健診 (R2年10月生、受付:13:15~13:30) 7か月児健診 (R2年7月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート
- 3 WED
- 4 TUE
- 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。