

コンシェルジュ便り

鶴川地区 R5.11月号

問い合わせ 福祉・子育て課 子育て未来グループ

☎42-2506



インフルエンザの予防接種の季節がやってきましたね。注射は大人も子どももみんな嫌い・・・注射のたびに大泣きする我が子に対し「痛くないよ!」「一瞬ガマン!」「すぐ終わるよ!」などと声かけしてはいませんか?実はその声かけ、子どもの注射嫌いを助長する恐れがあることが判っています。では、子どもが安心して注射を受け入れるためにはどうしたらよいか紹介したいと思います。

注射の必要性を理解させる

こどもだからといってきちんとした説明をせずにいきなり注射を行うことは、より強い恐怖や誤解を与えることになってしまいます。こどもの発達に応じ、理解できることばで「痛いけれど病気の予防のために大切なこと」という風に注射の必要性を伝えましょう。「注射を乗り越えた!」と意識できれば、自信がつき、こどもなりに注射という行為を納得することにつながります。「がんばったね!」のほめ言葉も忘れずに。

リラックスさせる

こどもの注意が注射に向きすぎないように、会話を続けたりお母さんに抱っこしてもらったりして緊張を和らげましょう。言葉による説明が理解できる年齢なら、深呼吸をさせておなかをへこませ、息を吐くタイミングで注射をする方法も効果が期待できます。

注射以外のものに気をそらすようにする

小さい子どもの場合、注射以外のものに注意を向けさせることも効果的で、痛みを感じにくくなることが判っています。たとえば、お母さんと一緒に絵本を読んだり、ゲームで遊んだり、お人形遊びをするなどです。

ずっと一緒に遊んであげなくても大丈夫!

実は、遊びには「自分づくりの遊び」と「コミュニケーションの遊び」の二つの方向性があります。「赤ちゃんや幼児には刺激を与えることが大切」とよく聞きますが、赤ちゃんだからといって親がずっと付きっきりで遊んであげる必要は実は無いんです。

自分づくりの遊びとは?

- ものをいじる
- 探検
- ものを作る
- 絵を描く など

危険がない限りなるべく口出しや手出しはせず静かに見守りましょう。



コミュニケーション遊びとは?

- 抱っこ
- 歌を歌う
- おままごと
- 手遊び など

話しかけられすぎたり、あやされすぎたりした子どもは自分づくりの時間が持てず、考えることや遊ぶことが苦手になってしまう恐れがあります。口出しや手出しをせず見守ることも遊ぶことと同じくらい大切です。

反対に一人遊びばかりでは友達とうまく遊べなかったり、コミュニケーションが苦手な子どもになってしまう恐れがあります。一人遊びとコミュニケーション遊び、どちらもいいバランスで遊んであげられるのが理想的です。

