

コンシェルジュ便り

8月

鶴川地区 2021. 8月号

暑がりの私・・・扇風機が無いと溶けてしまいそうです(；_；)💧

どんどん暑くなると心配なのが「熱中症」です。熱中症は予防が大切。

「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体力づくり」を忘れずに！

夏を快適に過ごす対策工夫として、我が家は保冷剤が大活躍です(*´ω`)

寝るときは保冷材の使用など、就寝中の熱中症対策も忘れずに！！

青系のインテリアで涼感をアップさせたり、体温を下げる効果があるという食べ物、スイカやキュウリ、冬瓜などウリ科の野菜や、トマト・ナス・トウモロコシなどの夏野菜で、暑い夏を乗り切りましょう★多

★8月19日(木)は乳幼児健診です★

会場は、四季の館1階 研修室になります。

対象の方は、忘れずにお越しください。

★母子手帳を忘れずに★

※新型コロナウイルス感染症対策等で、一部検診内容が変更になる可能性があります。



★★

子ども発達支援センターたんぽぽ 一般開放[あそぼうね]

★★

対象:0歳児～就学前の親子 時間:10時～11時30分

<8月開放日>20日(金)・27日(金)

※7月末現在の一般開放の予定になります。

※新型コロナウイルス感染症対策等、状況により中止の場合もあります。



【各種お問い合わせ】むかわ町 子育てコンシェルジュ

●本庁(鶴川地区) 健康福祉課子育て福祉グループ ☎42-2506

●支所(穂別地区) 企画町民課町民グループ(おひさま広場)

☎45-3555



パパ育児を始めよう！

先日引き続き、パパ育児について第2弾になります。

今月は、泣き止ませについてです。言葉をもたない赤ちゃんは、ぐずったり泣くことでしか思いを伝えられません。そのため体力的にも精神的にもママの負担は大きいものです。

パパが抱っこ経験を重ねて、赤ちゃんからの信頼を得て、「抱っこ代わるよ」など、少しでもママが休める環境を整えてあげましょう。

赤ちゃんはなぜ泣くの？

- ①お腹がすいたとき・・・泣くことでお腹がすいたことを知らせます。
最初はぐずぐず、だんだん大きな声で泣きます。
- ②オムツ汚れ・・・オムツの汚れが不快で泣きます。
- ③暑さや寒さ・・・暑かったり寒かったりする時も泣くことがあるので、室温管理にも注意しましょう。
- ④具合が悪い時・・・泣き方が激しかったり、逆に弱々しい時は、熱がある・お腹が痛いなどの体調不良の場合があるので注意を！
- ⑤かゆみや千ク千ク・・・衣類の素材やタグなどが、肌に触れ不快な状況を知らせるために泣くことがあります。
- ⑥抱っこしてほしい時・・・寂しい時や甘えたい時、不安な時に泣いて抱っこをせがみます余裕があれば抱っこしましょう。

泣きやませアイデア

- ①抱っこをする・・・抱っこが赤ちゃんが一番安心します。いっぱい抱っこをしてあげましょう。
- ②ゆったりとしたリズムを作る・・・赤ちゃんの呼吸に合わせて、背中を優しくトントンしたり、抱っこをして体をゆっくり揺らしながら歩くなども効果的です。
- ③背中を丸めてあげる・・・赤ちゃんは子宮にいた時に丸まっていたので、抱っこをして丸い姿勢にしてあげると、安心して泣きやむことがあります。
- ④タオルで包む・・・赤ちゃんを寝かせた時、寝具の冷やっと思で目を覚まし泣き出すこともあります。タオルなどで包んで抱っこをして、タオルのまま寝かせるといいでしょう。
- ⑤マッサージ・・・お腹や背中をマッサージしてあげましょう。寒くなければ、服を脱がせてベビーオイルを塗り優しくマッサージをすると気持ちよくない効果的です。
- ⑥気を紛らわせる・・・うちわであおいで風を送ったり、窓を開けて外気を感じさせるなど、別な刺激を与えると、気がまぎれて泣きやむ場合があります。
泣いている口を手で優しく触れたり、レジ袋をガサガサしたりで泣きやむ赤ちゃんもいます。万能の方法ではありませんが、赤ちゃんの好きなことで気を紛らわせてあげられるといいでしょう。

♡♡♡今しか味わえないベビーライフを、楽しんで下さいね ♡♡♡