



子育て世代包括支援センターだより

令和5年も残すところ、あとわずかになってしまいました。今年も行動制限もなくなり、徐々に日常が戻りつつありますね。これからの季節はコロナ流行時に身に着けた予防対策を活かして、冬の感染症に負けず元気に過ごしていきましょう！

冬に多い病気

★ロタウイルス性下痢症（乳幼児嘔吐下痢症）*****

〈症状〉灰色から白っぽい粘土のような下痢のウンチと激しい嘔吐が特徴です。2～3日の潜伏期間の後、激しい嘔吐（1日5回～6回）と激しい下痢が起こります。高い熱が出ることもあります。脱水症に気をつけましょう。唇が渇いてカサカサしている。おしっこの量や回数が減る。顔色が悪く、ぐったりしている。呼吸が苦しそう等は急いで受診しましょう。

★インフルエンザ *****

〈症状〉1～2日の潜伏期間の後、突然寒気、高熱、頭痛、関節や筋肉痛、だるさなどの症状があらわれるのが典型です。激しい咳が出たり、熱が40℃近くも上がったりすることもあります。

★RSウイルス感染症 *****

〈症状〉4～5日の潜伏期間の後、38～39℃の発熱や鼻水、せきなど普通のかぜの症状が出ます。ただ、症状が悪化すると肺炎や気管支炎など重症化しやすいので注意が必要です。38℃以上の熱がある。呼吸が苦しそう。呼吸が浅い。ゼイゼイ、ヒューヒューと息が荒い。発病後、数時間で急激にぐったりする。このような時はできるだけ早く受診しましょう。

予防方法

♥ロタウイルス（無料）とインフルエンザ（有料）は予防接種が受けられます。

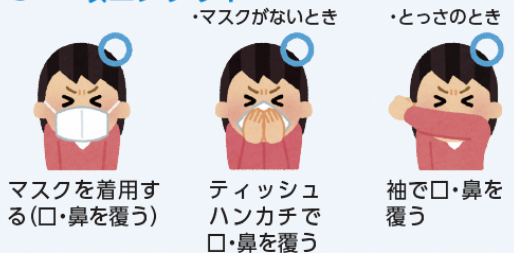
♥冬のウイルスは寒さと乾燥が大好きなので、室温は23℃くらい湿度は60%位を保ちましょう！

♥1年を通してですが、規則正しい生活、手洗いうがいを心がけましょう！
うがいができないお子さんは水分補給でお口の中の乾燥を防げますので、こまめに水分を取りましょう。

♥感染症の流行時期は人混みを避けましょう。
お出かけは人の少ない午前中にするなどの工夫を！

2, 3才なら出来るかな

3つの咳エチケット



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

見てね♪

子育て支援課公式インスタグラムで子育て情報発信中！

白老町の子育ての情報を知ることができます。ぜひ、登録をお願いします。



自己肯定感って～なに？



自己肯定感とは、「私は大切な人間だ」「私は私はでいいんだ」と感じられることです。この心の土台となる自己肯定感がしっかり育つことによって、物事や人間関係に対して意欲的に取り組むことができ、生活習慣や勉強も身に付けていくことができます。

10月の新聞紙上の発表では小中高校での暴力行為が過去最多になっています。特に小学校では10年前の7倍に急増しているとのことです。

自分だけでなく、相手の存在を認め、大切に思うことも自己肯定感が育まれているからこそ生まれてくるものです。

多くのお父さん、お母さんは日常の生活の中で自己肯定感を育む行為を意識せずに実行しています。時々イライラして分かってはいるけど出来ない時もあるでしょう。そんなお父さんやお母さんへのメッセージです。

“子育ての悩みの9割は、年齢とともに解決します。肩の力を抜いて、子どもの良いところに目を向けてみましょう。親も自分のケアをすることに、罪悪感をもたなくても良い。自分で自分をほめる練習（リフレーミング）をしよう。「子が宝なら、親もまた宝」のはず“

(引用：令和4年子育て講座：「子育てハッピーアドバイス」講師：明橋大二先生)

自己肯定感を育くむには

♥子どもの甘えを受け止めよう

・子どもの心は甘えと反抗を行ったり来たりして成長する
甘えたいときに充分甘えて安心感をもらった人が自立する。

♥「甘えさせる」と「甘やかす」の違い

・「甘えさせる」⇒情緒的な要求に応えること。子どもができないことを手助けすること。
・「甘やかす」⇒物質的な要求に対して言うがままに与えること。自分でできることまで親がやってしまうこと。

♥子どもの話を聞く

・小さい時はスキンシップを。子どもの言葉をしっかり聞いてやり、子どもの気持ちを汲んだ言葉をかけていくこと。

♥子どもをほめる

・出来ないところより出来る所に注目。比較するならよその子でなく、以前のその子と比べる。

♥1番有効な言葉は「ありがとう！」

・お礼のことばであると同時に、相手の存在価値を高める言葉でもある。

リフレーミングとは

～短所が長所が変わる?!～

★ひとつの物事の見方を改めて、違う方向から見直すことを「リフレーミング」といいます。

例えば

・落ち着きがない。⇒活動的だ
・消極的だ。⇒思慮深い。慎重
・こだわりが強い。⇒探求心がある。
・怒りっぽい。⇒感情豊かである。

★物事の見方をちょっと変えてみる。自分や子ども、相手の良いところが見つかる。気持ちが軽くなる。楽しくなる。

★子どもとのかかわりの中で疑問をもったりしたら、ちょっと考え方を変えてみるのも、いいのかな。

白老町子育て支援課

子育て支援グループ 子育て世代包括支援センター TEL：85-2021

《オンライン相談実施中》申し込みは専用メールまたはQRコードから

kosodate@town.shiraoi.hokkaido.jp

