

令和2年度

ロクソワ

# ROCSWAっこ vol.2

岩沼市健康増進課便り

9月発行



岩沼市マスコットキャラクター  
岩沼係長



乳幼児期のお子さんを育てている  
ママ・パパへの育児のヒント



## 目次

1. 子育てQ&A
2. 子育てINFORMATION
3. 保健師の特集  
「マスクの正しい使い方について」
4. 管理栄養士の特集  
「飲み物に隠れているお砂糖に注意！」

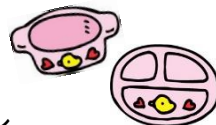
## 子育て INFORMATION

★ ★ 離乳食についての  
動画配信がスタートしました！



### ●どんな内容なの？

『離乳食はいつから始めたらいいの？』『最初は何をあげたらいいのかな？』など、離乳食のポイントや作り方などについて、市の管理栄養士がわかりやすくお伝えします！



### ●どうやって見るの？

YouTube岩沼市公式チャンネル  
または「岩沼市 離乳食」で検索してください。  
いわぬまキッズアプリ(母子モ)からも動画にリンクすることができます。



## 子育てQ & A

**Q** 思い通りにならなかったときに、泣きながら暴れます。どう対応したらいいでしょうか？

By.2歳児のママさん



困ったり、悩んだ時には「赤ちゃんホットライン」「ちびっこ相談」をご利用ください

**A** 自我が出てきて成長している証拠でもあります。向き合うパパやママにとっては大変な時期です。大変なときには1人で抱え込まず、相談しましょう。パパもママもストレスを溜め込みすぎず、協力して乗り越えましょう。

<対応のポイント>

- ✿「〇〇したかったんだよね。」などとお子さんの気持ちを具体的な言葉にして、寄り添いながらも、「ダメなものはダメ。」と要求に応じないことが大切です。要求に応じてしまうと、その場は落ち着いても、同じようにすれば応じてもらえると学習して行動がエスカレートしてしまふことがあります。
- ✿お子さんがあきらめて泣き止むことができた場合は笑顔でほめましょう。
- ✿「今日は〇〇しないよ」などと事前予告することも効果的です。例えば、スーパーに入る前に「今日はお菓子を買わないよ。」「お菓子は1個だけ買うよ。」などと約束する。→約束を守れた場合は、笑顔でほめる。(約束通り、一貫した対応をすることが重要です)

次回ちびっこ相談：令和2年10月1日(木)、11月5日(木)  
赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00~16:00 ☎ 0223-22-2754



次回の発行は11月末の予定です。

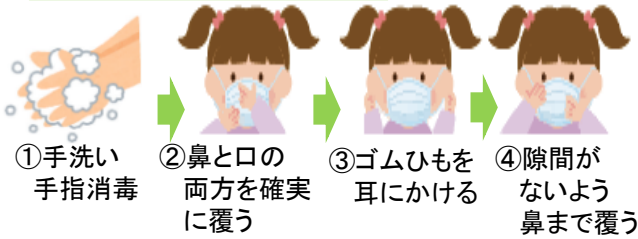


# マスクの正しい使い方



新型コロナウイルス感染症予防のために、マスクをつけて過ごす機会が増えましたね。マスクをつけた生活にもだいぶ慣れてきたと思いますが、ここで一度ママ・パパのマスクの使い方を見直してみませんか？

## マスクのつけ方



## マスクのはずし方



## マスク使用時の注意点



### ①熱中症に注意しましょう！

マスクをつけることで熱がこもりやすくなり、口の渇きを感じにくくなるため、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。

屋外で人と十分な距離（およそ2m以上）がとれるときはマスクをはずすなど、工夫をしましょう。

### ②正しく着用しましょう！

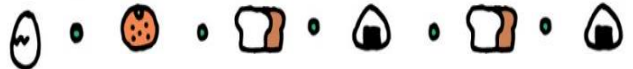
- ×マスクの表面に触る
  - ×マスクから鼻を出す
  - ×マスクを顎にかける
- ⇒手やマスクの内側にウイルスが付いてしまう可能性があります。マスクの外側には触れないようにし、正しい付け方を意識しましょう！



### ③マスクは清潔に保ちましょう！

使い捨てマスクは毎日新しいものを使い、布マスクは毎日洗いましょう。マスクははずすごとに毎回交換することが望ましいですが、はずして再度つけるときは、口に触れる面を内側に折って保管しましょう。その時は、ビニール袋などに入れるとより効果的です。

## ★ちょっと一息♪おいしいお話★



## 飲み物に隠れているお砂糖に注意しよう！

今回は、身近な飲み物に含まれている砂糖の量をチェックしてみましょう！

**SUGAR** ...  
スティックシュガー  
1本3gの場合



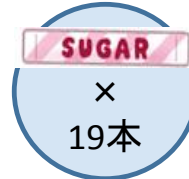
スポーツ飲料  
(500ml)



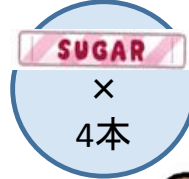
フレーバー  
ウォーター  
(500ml)



コーラ  
(500ml)



乳酸菌飲料  
(80ml)



熱中症予防として水分をこまめに取ることはとても大事ですが、甘い飲み物を頻繁に飲んでしまうと、虫歯や肥満につながる可能性があります。

普段はお水や麦茶などにして「甘い飲み物はお出かけの時だけ」にするなど、ご家庭でルールを決めて、お子さんはもちろん大人も飲みすぎないように注意しましょう。

