

令和2年度

ロクソワ

ROCSWAっこ vol.3

岩沼市健康増進課便り

12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

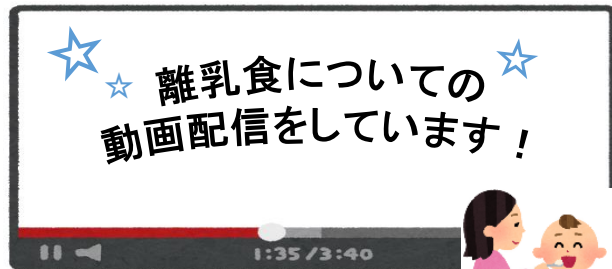


目次

1. 子育てQ&A
2. 子育てINFORMATION
3. 保健師の特集
「家庭内でのやけどに気をつけよう！」
4. 管理栄養士の特集
「秋・冬のお野菜を食べよう」

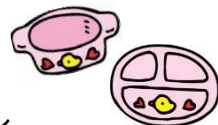
子育て INFORMATION

★ ★ 離乳食についての
動画配信をしています！



●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 お友達と遊んでいるときに、おもちゃの貸し借りができません。

By.. 2歳6か月児歯科
健診に来ていたママさん



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 物への執着や自我が出てくると、なかなか上手に貸し借りができない場面も出てきますよね。小さいお子さんでは、理解はしていても自分の遊びたい気持ちが優先され、譲ることが難しい場面も多くあるかと思います。長い目で見守りつつ、必要な時には大人が間に入って声がけをしてあげましょう。

【対応のポイント】

- ※「そっか、まだあそびたいよね。」「使えなくて悲しかったんだね。」など、まずはお子さんの気持ちを受け止め共感することが大切です。そのあとで「素敵なおもちゃだからお友達も遊びたいんだね。10数えたら貸してあげようか？」「貸してあげられたら、お友達も喜ぶよ。ママもうれしいな」と肯定的な声がけで説得してみましょう。
- ※もし貸してあげることができたら、笑顔でお子さんをほめましょう。
- ※なかなか気持ちが切り替えられないときは、気分転換にその場から少し離れ落ち着いてから、また話をしたりしてもよいかもしれません。
- ※同年代の子が相手で難しい場合は、おうちでのパパママとの遊びの中で貸し借りを取り入れながら、経験を積んでみるのも◎。

次回ちびっこ相談：令和3年1月7日（木）、2月4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2月末の予定です。

★★★★★ 家庭内でのやけどに気を付けよう！ ★★★★★

お子さんは日々成長・発達していますが、それに伴って思いがけない事故を引き起こす可能性があります。事故を予防するためには、大人が環境を整備したり、家族全員が気配りと事故予防の認識を持つことが大切です。

やけどの事故は11月から増え、12月、1月がピーク！
これからの時期は特に注意が必要です。

家庭内で多いやけどの場面① 熱い飲み物や食べ物によるやけど



【予防のポイント】

- 熱い液体や食べ物が入った容器はお子さんの手の届かない場所に置きましょう。
- テーブルクロスやマットを利用するときは、お子さんが引っ張ることのできない長さにしなすまう。

家庭内で多いやけどの場面② 暖房器具でのやけど

【予防のポイント】

- 暖房器具は安全柵で囲い、手が届かないようにしましう。
- 湯たんぽなどを使用する時には、直接皮膚に当たらないようにしましう。
- 就寝時に湯たんぽ等を使用する時は、お子さんが寝たら湯たんぽ類は取り出し電気カーペットの電源は切りしましう。

家庭内で多いやけどの場面③ ケトル、加湿器、炊飯器でのやけど

【予防のポイント】

- 電気ケトルはお湯が出ないよう必ずロックし、熱い蒸気がでる家電等はお子さんの手の届かない場所に置きましょう。
- 電源コードはまとめ、お子さんが引っかかったり引っ張ることができないようにしましう。

やけどをしてしまったら...

- ・患部に触らないように、直接または服の上から冷やしましう。
(服の上からやけどしたときは無理に脱がすと皮膚がむける恐れがあります)
- ・時間は15～30分が目安です。
- ・冷やすことで、やけどが皮膚の深部にまで進むのを防ぎ、痛みを緩和してくれます。

すぐに
救急車を

こんなときは受診しましう

- 水ぶくれになったり、皮膚がただれたりした
(※水ぶくれをつぶすのはNG！
つぶさずにガーゼでそとと覆い受診しましう。)
- 患部に服がくっついてとれない
- 関節などよく動かす部分をやけどした
- 頭、顔、肛門、性器周辺をやけどした
- 皮膚が黒くなったり青白くなっている
- 体表面積の10%以上のやけどをした
例：片脚または片腕全体程度の範囲

★ちょっと一息♪おいしいお話★

秋・冬の野菜を食べよう！

秋と冬に旬を迎える野菜の多くは、からだを温める効果を持っていて、東北地方の郷土料理「芋煮」の材料としても、多くの種類の秋・冬野菜が利用されています。

(宮城風の芋煮の調味料として欠かせない味噌にもからだを温める効果があります。)

旬の野菜は、そうでない時期の野菜よりもビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。今が旬の野菜を食べて、風邪などに負けない強いからだを作り、寒い冬に備えましよう。

○秋冬に旬を迎える野菜○

さつまいも、だいこん、ホウレンソウ、れんこん、はくさい、ねぎ、サトイモ、ニンジン、ゴボウ、やまいも、かぶ、ブロッコリー、春菊など

★冬のかぼちゃサラダ★

【材料】(2人分)

- かぼちゃ 1/8個、A: (マヨネーズ大さじ2、ブラックペッパー(お好みで) 少々)
- カッターチーズ 30g、お好みのナッツ(アーモンドやピーナッツなど) 20g、パセリ 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種と皮を除いたら、ラップをしてレンジで600W・4分ほど加熱する。
- ②熱いうちにフォークなどでかぼちゃを潰して、Aと和える。
- ③チーズとナッツを入れザックリ混ぜて、仕上げにパセリを散らしたら出来上がり。