

祖父母も読める育児コラム

# 心も体も伸びやかに育て！はぼろっ子

文=熊谷 志保(保健師)

## 4

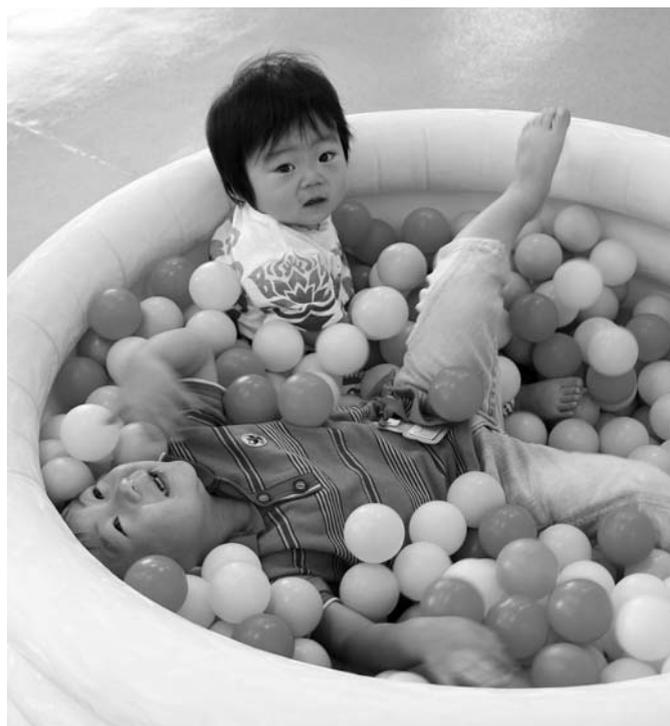
月号から「赤ちゃんの体作り」「対人関係の広がり」「食育」「こころ」について4回にわたり育児コラムを連載しました。連載では0歳から3歳くらいまでの子どもの成長についてお話をさせていただき、おじいちゃんやおばあちゃんも含めたご家族のみなさんに色々なことをお願いしてきました。少し振り返ってみましょう。

4月号は赤ちゃんの頃から体と五感を使って遊ぶ楽しさを覚えること、5月号は人と人のつながりや社会のルールを守ることの大切さ、6月号は食を通して生活リズムを作り食べる楽しさを育てること、7月号は人とのふれあいやこころを育てることについてお話ししました。

私たち保健師が、日々の事業や相談の中で願うことが二つあります。

まずは子ども達に健康で力強い体になってほしいことです。自分の思うとおりには体が動かし、自由に活動できる筋力や柔軟性があると、食事や排泄などの生活習慣、座ってじつくりと何かに取り組む力も育ちやすいと考えています。そのため広報でも赤ちゃんからの体づくりや生活リズム、食事の大切さをお話しました。

もうひとつは、子どもの自己肯定感を育てることです。子どもが「自分は大切な存在だ」「自分は自分であっていいんだ!」と思えるように、大人は子どもの話すことや子どもからの発信を受け止めてほしいと思います。認められ受け



止められた子どもは、自信をつけ何事もがんばって取り組んでみようという気持ちがつといます。自分を認め、また周りにいる友達を認め、人に対する信頼感がある子どもは、よりのびのびと子どもらしく毎日の暮らしを楽しむことができるのです。

子どものすこやかな成長を願いながらも、育児は楽しいことばかりではないかもしれません。時に子どもの成長発

達に小さなつまづきが見られたり、子育てに悩む時もあるでしょう。そんな時はすこやか健康センターに連絡をしてください。

私たちは、あいあいサークルや母くらぶ、うさこちゃん遊びの広場などの子育て支援事業、乳幼児健診や一人ひとりにへの家庭訪問・相談をとおして子育てしているお母さんやお父さんを応援し、元気に子どもを育てるお手伝いをしたいと思っています。