

子育て応援コラム

『ことばはどこから・・・？』

生まれて間もない赤ちゃんは、快・不快といった生理的な欲求を“泣く”ことで一生懸命に表現します。これは、コミュニケーションの原点でもあります。

そして、生後3～4か月頃になると、あやしてくれる大人を見て声を出したり、微笑んだりするようになり「**赤ちゃん**と**大人**との**関係**」ができてきます。さらに、お座りができるようになる頃には、身近にある物にも興味が出始め、触ったり、なめたりすることを通して、「**赤ちゃん**と**物**との**関係**」が作られるようになっていきます。

そして、生後9～10か月頃になると、自分が興味を持った物を大人と共有しようとする「**赤ちゃん**と**物**と**大人**との**関係**」が作られます。

この頃になると、例えば、“お気に入りのおもちゃを指さしながらお母さんの顔を見る”などの姿が見られるようになってきます。これに対して、身近な大人と一緒に注目してくれることで、本人の中にある“伝えたい気持ち”が育っていき、ことばの表出へとつながっていくのです。

では、この“伝えたい気持ち”を育むためには、具体的にどのような関わりができるとよいのでしょうか。まず、毎日の生活や遊びの中で、お子さんが発する様々な表現に意識を向けていることが大切です。そして、声や身振りそのまま真似してみたり、本人の体験に応じて「嬉しいね～」「びっくりしたね～」など**共感することば**を添えて返すことにより、“分かってもらえた”という嬉しさを感じ、また表現したいと思うようになります。親子でコミュニケーションを楽しみ、豊かにことばを育てていけるとよいですね。

●参考文献 「子どもの心とことばの育ち」中川信子 大槻書店 2003

子育て相談課 母子保健・相談係
臨床心理士 渡邊梨紗子

羽村市子育て情報誌



あのね・・・

令和6年 8月 1日発行 No.38
羽村市子育て世代包括支援センター

夏の遊び場に

じゃぶじゃぶ池

をご利用ください

【開園詳細】

場所 水上公園（羽中4-9-1）

期間 7月19日（金）～9月1日（日）

☆期間内は毎日開園しております



※熱中症警戒アラート発令時など、状況により休園する場合があります。

【問合せ】土木課公園管理係（内線283）

熱中症対策をしてお過ごしください

子ども（乳幼児）は体温調節機能が未発達のため、大人より暑さに弱いです。また子ども自身では意識して予防ができないため、大人が意識して熱中症対策に取り組みましょう。

気温が高い時は外出を控えたり、涼しい時間を選んで外出しましょう。

外遊び時には子どもの様子を見ながら15～30分に1度は涼しい場所で休憩をしましょう。

こまめに水分、塩分補給をしましょう。

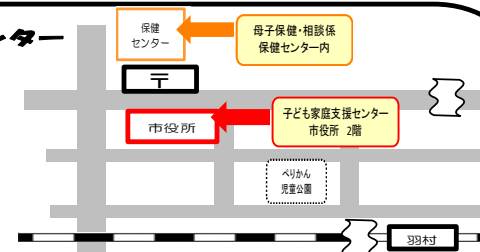


羽村市子育て世代包括支援センター

【問い合わせ】

★母子保健・相談係★
（内線692～694）

★子ども家庭支援センター★
042-578-2882（直通）
どちらも平日8:30～17:00



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分

はむらん



栄養士コラム



～夏野菜がたっぷりとれる レンチン簡単レシピを紹介～

夏本番を迎え、毎日暑い日が続きますね。

暑い日は食欲が落ちて食事をおろそかにしがちですが、しっかり食べることが夏バテ・熱中症予防につながります。今回は、火を使わず電子レンジで簡単に作れる栄養満点レシピを紹介します。

★夏野菜のドライカレー★



～材料2人分～

- ・ごはん 2杯分
- ・豚ひき肉 150g
- ・赤パプリカ 1/4個 (50g)
- ・なす 1/2本 (50g)
- ・冷凍枝豆 (さやつき) 80g
- ・たまねぎ 1/4個 (50g)

- (A) カレールー 1～2かけ
- (A) にんにく・しょうが 各小さじ1/2 (チューブでもよい)
- (A) ケチャップ 大さじ1

～作り方～

- ①材料を切る → ②材料を混ぜる → ③電子レンジで加熱
(A)を含めて (600wで2～3分を繰り返す)



混ぜながら全体に火を通して。
電子レンジのワット数に
応じて時間は調整する。



★夏野菜について★

夏野菜は夏が旬の野菜です。上記のレシピで使用しているパプリカ、なす、枝豆のほかに、トマト、キュウリ、とうもろこしなどが挙げられます。暑さから身を守るために必要なビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEや、体調を整える役割があるカリウムなどのミネラルが多く含まれています。

手軽に料理を作っておいしく食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

母子保健・相談係 管理栄養士 上田美輝 (内線692)



対面式 おしゃべり場報告 報告



おしゃべり場とは…

子育てに関する心配や疑問、感じたことなどを皆さんでお話できる交流の場所です。ママもパパも大歓迎です。子育て相談員も参加します。

☆5,6月に開催した内容をピックアップします☆

イヤイヤがすごくて「帰ろう」と言っても中々帰れないです。(2歳のお子様)

- ・『時計にマークを付けて、その時間になったら帰ると約束して区切ります。』
- ・『タイマーを使って鳴ったら帰る時間として子どもと決めておきます。』



好き嫌いが多くて嫌なものを食べてくれない。(2歳のお子様)

- ・『集団に入ると食べるようになるので、今はそんなに無理しなくても平気かもしれないです。』
- ・『昼食を保育園でバランスの良いものを食べているので家では頑張らせていないです。』



奇声を上げるようになったことが悩みです。(4か月のお子様)

『良いことだと思います。声を出して遊び始めたので、成長している証拠です。』



次回おしゃべり場は
令和6年9月4日(水) 西児童館にて
10時30分から11時までで行います。
※ご予約の必要はありません。
☆ぜひお気軽にご来所ください☆

