

コラム

あなたの家庭が 子どもの「特別な時間」に

「1泊だけでも支援いただける里親さんが増えると、助かる子どもたちが大勢います」と、桑名市内で里親をしている人からのメッセージです。説明を聞いてみたい人は、子ども総合センター（☎24・1298）までご連絡ください。

「里親」とは、さまざまな事情で家庭での養育が困難な子どもを、自身の家庭に迎え入れて育てる、社会全体で子どもを支えるための大切な制度です。その中でも「里親ショートステイ」は、保護者の病気や育児疲れ、急な用事などの際に、1泊から数日間、一時的に子どもを預かります。短期間の関わりが中心のため、里親として参加しやすいのが特徴です。

活動中の里親さんからは「親戚の子が遊びに来るような感覚です」や「帰る頃に見せる子の笑顔に、やって良かったと感じます」という声が寄せられています。

子どもの育ちに寄り添う活動は、子育て家庭の大きな支えになります。

あなたも関わってみませんか？まずは説明を聞くだけでも大丈夫です。

（子ども総合センター）

情報

Good Sleep（ぐっすり）
KUWANA（第2回）～お父さん・お母さんの「眠り不足」子どもに伝わっています！～

育児中のパパ・ママ、毎日日本にお疲れさまです。夜中の授乳、夜泣き対応：気づけば慢性的な睡眠不足になっていませんか？

実は、親の睡眠不足は子どもにも影響します。眠れていない大人はイライラしやすく、声のトーンが変わり、子どもはそれを敏感に感じ取ります。子どもの不安やぐずりが増えると感じたら、まずは親自身の睡眠を見直すことが大切です。

睡眠不足のサインは「日中に強い眠気がある」「ちよつとしたことで怒りやすい」「物忘れが増えた」など、思い当たりませんか？

完璧な育児より「よく眠れた自分」が最高の育児ツール。子どもが昼寝をしたら、家事より先に横になる「共寝タイム」を意識してみましよう。

眠れる親が、笑顔の親。笑顔の親が、育つ子どもをつくりきます。

（一般社団法人 寝る子は育つ協会 中山明峰氏監修）

（子ども未来課）

Q&A

Q

幼児期の子どもにとって、適切な食事量とは？

A

大人の量の1/2～2/3程度が目安です。

幼児期は体格、活動量共に個人差が大きく、また気分のムラによって決められた量を食べることが難しい時期です。母子健康手帳にも記載のある、身体発育曲線に沿って身長・体重が伸びていれば、大きな心配はいらないです。食卓を「楽しい場所」にすることを優先しましょう。少食の場合は、おやつを「補食」と考え、3回の食事できれなかったものをおやつに補うとよいでしょう。

（子ども総合センター）

すくすく離乳食教室 初期・中期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

とき 11/17(火) 13:30～15:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 20人(先着順)
申込 右記QRコード
期間 10/15(木)～11/9(月)



育児相談

保健師や管理栄養士への乳幼児に関する相談

とき 11/20(金) 10:00～11:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 30人(先着順)
申込 右記QRコード
期間 10/15(木)～11/13(金)



問 子ども総合センター ☎ 24-1380 FAX 24-5497