

すくすく つうしん



第18号 2021.9

みなさんこんにちは！

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。そろそろ、夏の疲れが出てくる頃ではないでしょうか？子育て中のお母さんは、ゆっくり過ごす時間を作ることは難しいですが、合間を見ては体を休めることも大切です。体調管理をしっかり行いつつ、元気に秋を迎えたいですね。

9月は防災月間です。お子さんのいるご家庭での災害の備えや大切な家族との連絡のための「災害用伝言ダイヤル」について、紹介しています。ぜひ参考にさせていただき、考えるきっかけになればと思います。

すくすく訪問は、新型コロナウイルスの感染状況により今月も、電話でお話を伺う電話訪問を中心とさせていただきます。心配な事、困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。

☆ 地域担当保育士 ☆

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア（町名）で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

*中部エリア…本町・久米川町・恩多町

042-395-8955(第一保育園)

*東部エリア…秋津町・青葉町 042-394-1452(第五保育園)

*西部エリア…美住町・富士見町 042-394-1211(第四保育園)

*南部エリア…栄町・萩山町 042-394-6267(第七保育園)

*北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町

042-394-5800(第三保育園)

*東村山市地域子育て課 各エリア保育園の他に、

市役所でも対応致します。 042-393-5111(内 3263)

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。



～知っておきたい子どもを守る災害への備え～

9月1日は防災の日です。お子さんのいる家庭では、避難するのに時間がかかります。いざという時に安全かつ迅速に避難できるような準備をし、早めに行動しましょう。避難所で迷惑をかけてしまうという心配はいりません。

命を守ることを第一に考えてくださいね。

<お子さんがいる家庭で共通する備え>

1. 母子手帳の写しを取っておく
特に「出産の状態」「乳幼児発育曲線」「予防接種の記録」のページの写しを取っておくことをお勧めします。また、お薬手帳のコピーも準備しておくといいでしょう。
2. 地域の避難所を確認しておく
東村山市防災ガイドマップには、避難所が載っています。HP等で確認して、家族内で共有してください。



<赤ちゃんのための備え> (ほんの一例です)

1. オムツ(1週間に必要な目安 100枚)
2. おしり拭き(1週間に必要な枚数 200枚)
*手を拭くなど多用途に使えます
3. 授乳用ケープやストールなど
4. ミルクセット(哺乳瓶・粉ミルク・液体ミルク・水など)
5. スプーン・紙コップ *紙コップは授乳に使えます
6. ラップ *洗い物を減らすためお皿にかぶせたり、他の用途でも使えます
7. ガーゼ *乳幼児のケアに便利
8. 抱っこひも *避難の際に両手が使えて便利
9. 非常食・離乳非常食(食べ慣れたもの)
10. おもちゃ *子どもが安心できるもの(お気に入り・使い慣れたもの)



<災害用伝言ダイヤル(171)体験利用のご案内>

NTT 東日本では災害伝言ダイヤル(171)の体験利用のご案内をしています。直近では9月5日17:00まで、伝言録音時間は30秒間、体験利用期間終了まで利用できます。各地で予想を超えた様々な災害が起こっています。いざという時のために、家族で体験する良い機会としませんか？詳細は「災害用伝言ダイヤル」を検索してみてください！

赤ちゃんが泣き止まないこれって「黄昏泣き」？

◆黄昏泣きとは？

「たそがれなき」と読みます。別名は「コリック」。これはちょうど黄昏時(夕暮れ時)に原因が特にならないのに赤ちゃんが激しく泣き続ける状態の事を言います。一度泣き始めたら3時間以上ぐずる赤ちゃんも多く週に何回もこんなことがあるとママも困ってしまいますよね。

◆赤ちゃんはなぜ泣くのでしょうか？

黄昏泣きの本当の原因はわかっていません。一日の疲れのせいか、新しい情報がいっぱい刺激が強すぎたのか、未熟な身体だから泣くことで不快感を伝えているのか、成長の過程という見方もあります。本来赤ちゃんの仕事は泣くことであり、それは日々確かに成長しているという証です。そう思うと、ちょっと救われますよね。黄昏泣きもいつかは卒業します。今だけ、短い時間だけだから、と思って乗りきりましょう。



◆黄昏泣きの対処法

授乳したり、おむつの確認をしたり、抱っこしたり、声をかけたり、赤ちゃんとのコミュニケーションをママはすでに行っている事でしょう。

赤ちゃんは心地よい音を好みます。歌を歌ったり、音楽を流してみたり、ママが楽しそうに歌っていると赤ちゃんも一緒に楽しい気分になって泣き止むことがあります。それでも泣き止まない場合は、気分転換に外に出る事もおすすめ。外の空気を吸ったり、抱っこやバギーに乗ってお散歩してみましょう。時にはドライブなんていかがでしょう。振動が赤ちゃんを落ち着かせるかもしれません。

ママは日々の赤ちゃんのお世話で手一杯…その中で夕方の忙しい時間にずっと泣かれては心に余裕がなくなってしまいますよね。一人で頑張らずに、パパやおじいちゃんおばあちゃん、信頼できる友人に、助けを求める事も大切です。ママが心身ともに休める時間を作ってもらい、ストレスをためない工夫が必要です。

