

子育てコンシェルジュのワンポイントアドバイス

令和4年5月号



お問い合わせは
子育てコンシェルジュへ
☎0493-63-5005

《子どもの心のケア》

～正しい情報を伝えましょう～

- 小さなお子さんはニュースや大人の会話を聞き、理解できる所を切り取って把握します。その結果、必要以上に恐怖心を持ってしまふことがあります。間違った理解に気づいたときには正しい情報をわかりやすく伝えましょう。
また、そのような時はスキンシップも多めに取らしましょう。

コロナだから自粛する



コロナだから
安心して楽しく過ごす



5 切れる
4 知れる関連
3 着明な前立ち
2 中程度な前立ち
1 少し前立ち
0 安定



今、私はどこかな？
自分の状態を客観視すると冷静になれるときもあります。

《パパ・ママの心のケア》～自分も大切に～

- お子さんのことを優先するあまりに、パパ・ママが疲れてまい、余裕がなくなったりしていませんか？子育てはまずはパパ・ママが心身ともに健康でないと！
在宅ワークのサポートで気が休まらない、1日中のご飯作りに疲れた！等でリフレッシュしたい時は無理な自粛をせず、可能な範囲で好きな事をしましょうね。
- 育児についてパパとママが疲れた・困った時は子育てコンシェルジュ
TEL：0493-63-5005（子育て支援課内）
（月～金祝日及び年末年始を除く／9:00～16:00）

《医療、相談機関》

- 埼玉県発熱・受診相談センター
TEL：048-762-8026（月～日、祝日 9:00～17:30）
- 県民サポートセンター
TEL：0570-783-770（24時間受付）
- こども医療でんわ相談
TEL：#8000（24時間受付）
- こころの健康相談（市）
TEL：0493-24-3921（東松山市健康推進課）
（予約制／原則第1水曜日）
- 家庭児童相談室
TEL：0493-21-1446（子育て支援課内）
（月～金祝日及び年末年始を除く／8:30～17:15）

《お家あそび》

- 折り紙
お子さんができそうな作品よりも少し難しい折り紙と一緒に挑戦するのもいいですね。
パパ・ママとお子さんどちらが上手にできたかな？
- お掃除、衣がえ、簡単クッキング
暖かい日には水あそび感覚でお風呂掃除も楽しいですね。
衣がえは服をたたんでもらったり、サイズ確認のために試着してもらったり…。時間をかけて洋服屋さんごっこなんて言いながら楽しんでみては？
ラップにご飯をのせてあげてください。お子さんに握ってもらうとおにぎりができちゃいます。

《外あそび》

～遊具や人ごみはちょっと…という方～

- お散歩
アプリによってはポイントがついたり、ゲーム感覚で楽しむアプリがあります。
- 図鑑でお花や虫などを調べる
お子様用のポケット図鑑、虫かご等をもってお出かけ。
この花の名前は？なんて調べたり、図鑑に載っている花や虫が近所にあるかな？探しに行きましょう♪
- ドライブスルーお花見
車に乗ったまま、お花見や景色を見るドライブスルーをしてみませんか？
おにぎりやおやつ持参で Let' go!
外出は…、という方はお庭やベランダにシートを敷いてお弁当もおすすめです。