

子育てコラム53 parenting column

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役に立つアドバイス。

コロナ禍の冬に向けた子育て

これから冬に向けてインフルエンザとコロナ予防の対応をどうすればよいか、今以上に何をしたらいいのか分からないという声をよく耳にします。皆さん手洗いやマスク着用、3密を避けるなど十分な対策をとられています。このような対策はインフルエンザの予防にも有効です。あとは基本的な生活習慣と生活リズムで病気にかかりにくい体づくりをすること、そして子どもの普段の様子を知り体調の変化に気づいてあげることです。インフルエンザ予防接種の時期などはかかりつけ医と相談しましょう。

生活リズムは、毎日できるだけ決まった時間に起きることから習慣づけます。起床時には朝の日差しを浴びること。曇っていてもカーテンを開けるだけで十分です。そしてトリプトファンという必須アミノ酸を多く含む食材での朝食。朝ごはんは体温を内から上げ、活動のエネルギー源になります。トリプトファンは幸せホルモンとよばれている「セロトニン」を合成します。そのセロトニンが睡眠ホルモン「メラトニン」を合成し、夜のよい眠りに導きます。日中の体を使った外遊びも含め、基本的な生活習慣は子どもの心身の基礎を育てます。

コロナ禍の中、今まで家の中で過ごした時間が長かったことと思います。子どもと一緒に外へ出て、木々や草花、空の模

様、体に感じる気温の変化、秋から冬への自然のうつろいを体感してみましょう。豊かなうつろいを、子どもは五感で感じます。五感とは人間の5つの感覚器官で感じたものを「心」に伝えることをいいます。「視覚」「聴覚」「臭覚」「味覚」「触覚」全てが脳へ刺激を与えています。快の五感が心に響きます。幼少時は「心地よいこと」を沢山経験させてあげましょう。自分の気持ちを言葉に出して言えない子どもでも「心地よい状態」は表情で分かります。

寒い時期の散歩、子どもとつないだ手をポケットに入れてあげると、距離感が縮まり心も体も温かさ倍増。手も沢山「グュー」してあげましょう。小学生になってうれしいひと時です。

コロナ禍で、膝をつき合わせてゆっくり話を聴いてもらえる機会が減ったとおっしゃる方は多いです。県内のさまざまな場所で個別相談ができます。下記施設でも母子相談員(助産師、保健師)が妊娠中から子育て全般の相談をお受けしています。おひとりでも心配事を抱えず、どのようなことでもお聞かせください。

●公益財団法人 母子衛生研究会の相談室

イオンモール高知
毎週土曜13:00～17:00/2階ベビールーム

高知大丸
毎週土曜11:00～12:00、13:00～16:00/東館4階ベビーサロン



子育てひろっぱ「めぐみ」代表
弘田 恵子

大阪府立母子保健総合医療センターNICUや母乳育児相談室で勤務。その後20年間高知市内のめぐみ保育園で園長を務める。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。