

子育て通信



子育て支援センターご利用に関するお願い

新型コロナウイルス感染症拡大のため、臨時閉館としておりましたが、緊急事態宣言が解除されたことに伴い、**5月19日(火)**から開館しております。

安心してご利用いただくため、当面の間は以下の点についてご協力をいただきますようお願い申し上げます。

開館時間 午前9時から午後4時まで
相談時間 午前9時から午後5時まで

- ① 利用者は**市内在住の方**とさせていただきます。
- ② 利用時間は、**1時間以内**でお願いします。
- ③ 一度に利用できる親子さんは、**5組程度**といたします。来館者が多い場合、利用制限をさせていただきます場合がありますので、ご了承ください。
- ④ 利用する際、**マスクの着用**をお願いいたします。
- ⑤ 来館前に検温していただき、**発熱(37.5度以上)**がある場合や体調がすぐれない場合は**利用をお控え**願います。
- ⑥ 昼食やおやつのご飲食はご遠慮ください。(水分補給は適宜可能です。)
- ⑦ **子育て講座等も休止**とさせていただきます。開催が決定いたしましたら、お知らせいたします。

※感染防止策を講じるため、予告なく閉館する場合がありますので、**最新情報はホームページでご確認**いただきますようお願いいたします。

※ファミリーサポート事業の子育て支援センターをご利用してのお預かりは、引き続き休止させていただきます。



矢本子育て支援センターほっとふる

〒981-0503
宮城県東松島市矢本字大溜9-1(東松島市図書館東隣)
TEL/0225-84-2676 FAX/0225-84-2853
E-mail hotful842676@gmail.com
開館日・時間 月～金曜日 9時～16時
相談 9時～17時

鳴瀬子育て支援センターあいあい

〒981-0303
宮城県東松島市小野字新宮前5(鳴瀬庁舎内2階)
TEL/0225-87-2338 FAX/0225-87-2338
E-mail hotful842676@gmail.com
開館日・時間 月～木曜日 9時～16時
相談 9時～17時

おうち時間を過ごす中での お子さんへのかかわり方

新型コロナウイルス感染症の影響により、おうちで過ごす時間が増え、大人も子どももいつもと違う生活を過ごしていることかと思えます。いつもと違う生活は、知らず知らずのうちにストレスがたまり、そのようなストレスはからだやこころの反応として出てくる場合があります。

からだの反応

- 食べ過ぎ
- 食欲がわかない
- 寝すぎる
- 便秘や下痢
- ※小さいお子さんでは他に…
- 赤ちゃん返り
- 怖い夢をみる
- 不眠、寝つきが悪い
- 頭や肩、腰の痛み
- おもらしや夜泣きなど

こころの反応

- ちょっとしたことイライラしやすい
- 心と悲しくなって泣いてしまう
- ハイテンション
- 注意力の低下
- いつも楽しんでいることが楽しめない
- 自分や相手を責める気持ちなど
- 元気がない
- ポッーとしやすい

〇からだやこころの反応を落ち着きやすくするために…

- 大人が落ち着いている姿をみせる
- おだやかに話しかける
- 触れたり抱きしめたりする
- 話したそうにしている時は丁寧に話を聞く、などの関わりが大切です

また、生活リズムを整えること、気分転換をすることも、からだところの安定につながります。お子さんだけでなく、周りの大人も、自分なりの気分転換やリラックス方法を見つけ、できることから試してみましょう。

☆東松島市ホームページ☆

【生活情報→健康医療→感染症情報→お子さんのいる方へ】のページでも随時情報を更新していますので、参考にしてください。



★子育てサークル6月の活動日★

◎こっこクラブ

- 2日(火) 話し合い
- 16日(火) おさがり会&お茶会

◎ちゅういっぶ会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在活動を自粛しております。

※サークルについてのお問合せ、見学のお申込みなどは子育て支援センターまで

誕生お祝いDAYの紹介です

新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため、毎月一度開催しておりました誕生お祝いDAYは、日程を設けず毎日9時から15時30分まで身長・体重測定と写真撮影ができるよう準備しております。ご希望の方はお声がけ下さい。

予約不要です。
写真撮影と(携帯・カメラ等をお持ち下さい)身長・体重測定をして誕生カードを作ります。

※ほっとふるでは、当面の間子育て講座や、うきうき講座等は見合わせとしております。



七夕月間

7月7日は七夕ですね。星に親しむお祭りの日です。ほっとふるで短冊に願いを書いて、笹に飾りましょう♪