

子育てコラム～ほ・ほ・ほ～



『笑顔のパワー』

「笑う門には福来たる」…昔からのことわざにもあるように、笑顔には特別な力があります。『免疫力がアップする』『最強のエイジングケアになる』『表情筋が刺激を受け、ポジティブな気持ちになる』『コミュニケーションがスムーズになる』『笑顔は周りに伝染する』『幸福度がアップする』

保育園では、行事などの機会を通して親子での触れ合い遊びを取り入れることがあります。その時にまさに笑顔の効果が発揮されていると感じます。親子の間にだけでなく一緒に参加している保育士も温かい気持ちになります。まさに笑顔のパワーです。

また子どもの発達にもとても効果的です。人間の子どもは、他の動物に比べて未熟な状態で生まれてくるので、大人になるまでに学ばなければいけないことがたくさんあります。毎日、緊張と不安にさらされますが、それを乗り越えて心身ともに強くなっていきます。そこには、失敗した時に逃げ込める、あるいは欠点まで含めて自分を丸ごと受

け止めてくれる安全基地が必要です。「ここなら安全」という場所があってこそ失敗を笑い飛ばすことができ、困難に立ち向かう時も「失敗したって、あそこに戻れば大丈夫」と、リスクをとることができるからです。「子どもの安全基地」になれるのは、やはりお父さんやお母さんではないでしょうか。特に幼い子は、「お父さん、お母さんが、いつ何があっても自分を受け止めてくれる」とわかっていれば、どんどんチャレンジしていただけます。たとえ嫌なことがあっても、お父さんやお母さんが笑顔で受け止めてくれたら、「自分がんばっている」「次はできる」と前向きに考えることができます。

春は、新たな環境を前に子どもの緊張感が高い時なのではないでしょうか？保護者の方にとっても不安が大きくなりますが、そんな時には好きな歌に合わせて抱っこしたりおんぶしたりくすぐりっこしたりして親子で触れ合いながら笑顔になり、心身共にリラックスしてみてくださいね。

☎ 佐屋北保育園 ☎(25)7700

参考文献「PHPのびのび子育て」2019年6月号/VOGUE JAPANサイト

子育てインフォメーション

〈母子保健事業〉

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

内容	場所	日程	対象
母子健康手帳交付	佐屋	月～金曜日 (閉庁日を除く)	妊娠された方
ぴよぴよサロン	佐屋	3月23日(火)	R2年12月・R3年1月生
ママパパ教室	佐屋	妊娠編 4月12日(月)	初めてママ・パパになる方 (ママのみの参加も可)
		出産・育児編 3月23日(火)	
すくすくひろば (育児相談)	佐屋	3月8日(月)	乳幼児とその保護者
	佐織	3月22日(月)	
離乳食教室	佐屋	3月18日(木)	生後5～6か月頃
3か月児健康診査	佐屋	3月9日(火)	R2年10月16日～11月30日生
	佐織	3月17日(水)	R2年10月21日～11月30日生
10か月児相談	佐屋	3月11日(木)	R2年4月16日～5月31日生
	佐織	3月15日(月)	R2年4月・5月生

内容	場所	日程	対象
1歳6か月児健康診査	佐屋	3月16日(火)	R元年8月生
	佐織	3月10日(水)	R元年7月6日～8月31日生
2歳児歯科健康診査	佐屋	3月25日(木)	H31年2月・3月生
	佐織	5月20日(木)	H31年4月・R元年5月生
2歳6か月児歯科健康診査	佐屋	3月4日(木)	H30年8月・9月生
	佐織	4月15日(木)	H30年10月・11月生
3歳児健康診査	佐屋	3月12日(金)	H29年12月21日～H30年1月31日生
	佐織	4月14日(水)	H30年2月1日～3月20日生

※乳幼児健康診査、10か月児相談、ママパパ教室(出産・育児編)、ぴよぴよサロンの対象の方には、個人通知をします。

母子健康手帳交付、離乳食教室は予約制です。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期または中止となる可能性がありますので、ご了承ください。

◆表記 佐屋：佐屋保健センター 佐織：佐織保健センター <https://www.city.aisai.lg.jp/>