



子育て支援コーディネーター通信



新年明けましておめでとうございます。

うま

今年は午年です。「一年の計は元旦にあり」といいますが、どんな目標をたてますか。

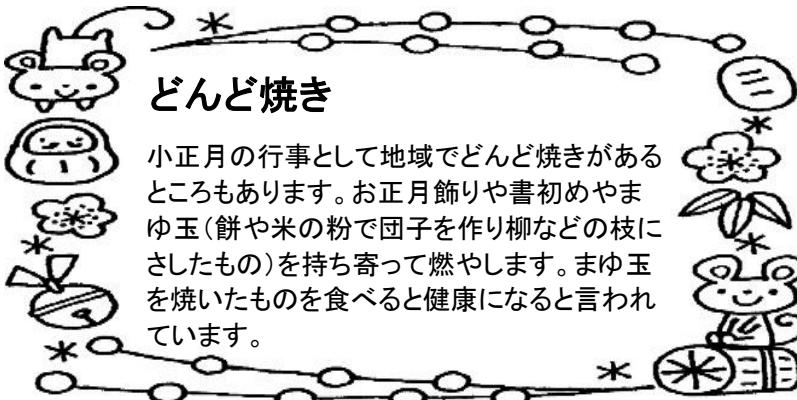
午年は、目の前の自分の仕事を黙々とこなすことが将来の成功につながると言われていますので、目標に向けて一歩踏み出すには良いタイミングです。「動くこと」だけでなく「整えること」も意識すると良い一年になるそうです。

小正月



15日を中心とした数日間は「小正月」とよばれます。

1月6日から7日にかけて七日正月と言われ、正月飾りを外すほか各地で行事があります。一般に七草粥(7日)七種類の穀類をおかゆにして健康を願う風習があります。「若菜から力をもらって、病気を防ぐ」という意味があります。せり、なすな、すずしろ、すくな、ほとけのざ、はこべら、ごぎょうの七種類です。



足のマッサージをやってみよう!!



ひろばの中でハイハイやつかまり立ちをしようと頑張っているお子さんの姿が見られます。まだまだ足の力が不安定なので、繰り返し繰り返し挑戦をしながらお尻をあげて高這いをするお子さんやつかまり立ちをして手を放してみたりしながら上手になっていく姿を見て、赤ちゃんだけどちゃんと経験をして学んでいるのだなあとほほえました。

初めて足を動かすのに足のマッサージをするのが良いようです。(赤ちゃんからできます)

①お子さんを仰向けにし、足首に両手を密着させてそけい部(太ももの付け根)に向かってやさしくさすり上げ、リンパの流れを促しながら6回位やってみましょう。

②足裏のマッサージは左足から足裏の中央あたりを親指の腹でリズムよく20回位押し、左足が終わったら右足も同じようにします。最後に足首に両手を密着させてそけい部に向かってやさしくさすり上げて足をぎゅっと握った合図でおしまいにすると良いようです。



休日・夜間に病気やけがをしたときは、電話相談ができます。

長野県小児救急電話相談(#8000)

#8000

026-235-1818

※15歳以上の方は「#7119」へ

平日19時～翌朝8時まで

土日祝年末年始12/29～1/3 24時間

対応してくれます。

体調に気を付けて過ごしましょう。

こども救急(ウェブサイト)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供します。



○ハイハイを始めたら



足の甲をほぐそう

左足から両手親指で、足首に向かって、足の甲全体をまんべんなくさすり上げます。6回位さすったら、右足もやってみましょう。

○立った、歩き始めた!

足の機能を高めよう

しっかり大地に足を着けるには、足裏の安定が欠かせません。

①両手親指で左足のかかと全体を6回位やさしくさすります。右足も同じに。

②指の付け根のふくらみを6回位やさしくさすります。右足も同じに。

※お子さんがいやがったり、体調のすぐれないときはやめましょう。

