

# 赤ちゃんとママのための食育通信クラス 第2回目

## 子どもの今を見つめるワーク

### 【子どもの「今。」チェックシート 解説&気が付いたことメモ】

#### ◆カウプ指数について

体の成長の目安になります。

20以上 太りすぎ          13以下 やせすぎ

この間の値であれば問題ありません。

(※計算結果が 100 や 0.1 などの値の場合は計算間違いの可能性があるので、再計算してください。)

#### ◆一日の情報量は適量？

テレビをつけない時間がありますか？

つけない日を作る。見る番組を選ぶなどをしましょう。

#### ◆スキンシップは十分？

十分なスキンシップは自己肯定感を高めます。

一日8秒以上！ぐぐっと抱きしめる時間を持ちましょう。

#### ◆毎日の気持ちは安定している？

親子は鏡といわれます。お子さんが安定していない時は、ご自身についても振り返りましょう。

ママが気がつくだけで回復できることも。

#### ◆ご飯を家族で食べている？

団らんは安心感を育みます。できる限りフルメンバーで囲う時間を持ちたいですね。

#### ◆テレビを見ながら食べていない？

食べる時は消して、目の前のことに集中しましょう。

#### ◆お母さんの思う長所は？

よいところに目を向けてたくさん書けるといいですね。

#### **◆大好きな遊びは？**

集中して遊べるものがあるといいですね。

集中している時は赤ちゃんでもできる限りそっとしてあげましょう。その時間が集中力を育みます。

#### **◆気になる体の不調は？**

元気なのか具合が悪いのか、信号をキャッチしましょう。

#### **◆好きな食べ物は？**

ここがたくさんになっていけるように。最初は少なくとも OK !

#### **◆毎日何時に寝て何時に起きている？**

早寝早起きの習慣を 2 才くらいまでに整えたいですね。

#### **◆一緒に遊ぶお友達はいる？**

近所で声をかけてもらえる関係を作っておきたいですね。

育児の方針が違って友達にはなれるはずですが、こだわりつながりではない関係も大切にしたいですね。

#### **◆外遊びをしている？**

できれば午前中の太陽の光を浴びたいですね。

外で味わえる感触、体を使った遊び、自然と触れ合えること、四季に触れること大切にしたいですね。

#### **◆ママが大好き？**

ママも大好きですか？大好きと思えないときは疲れている時ではありませんか？

そんな時は何よりもご自身の疲れを取り除く努力をしましょう。

#### **◆排泄は毎日ある？**

その子のペースが決まっていれば必ずしも毎日でなくても大丈夫です。

出す力がついていれば、食べる量が多くても安心です。

#### **◆爪は伸びていない？**

清潔を教えるのは親の役割。清潔を心がけましょう。

髪の毛が目にかかっていないかなども合わせてみてあげたいポイントです。

### **◆おっぱいをたっぷり飲んでいる？**

ミルクでもいいのですが、それによって満足感を得ていると感じていると GOOD です。

### **◆汗をしっかりとかいている？**

新陳代謝の様子を見てあげましょう。汗をたっぷりかくタイプなのか、あまりかかないタイプなのか、代謝によるところと体質によるところと両方あります。

### **◆よくママとお話している？**

ママからよく話しかけてあげてください。それがよりよい発達の刺激となります。

解説は以上です。

今の状態で気が付いたこと・変えたいと思ったことをメモしてみましょう。

いかがでしたか？

気が付いたこと、こうしたいと思ったことをひとつ実行するだけで、毎日に変化します。

少しずつの変化が一番継続できる変化です。

ちょっとずつ、やってみてくださいね♪