

ヘルシーナの健康応援NAVI^{ナビ}



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

「ほめ上手」で楽しく子育て！

日々の生活では、子どもの行動や言動が気になり、ついついしかることが多くなってしまっていますよね。こんな時には親子でストレスがたまってしまっているかもしれません。

しかし、ほめることで子どもの行動が変わってきます。また、上手にほめると親子の会話も楽しくなります。子どもは、ほめられると「認められた」と自信が付き、新たな意欲につながります。ほめることは、日常の中で何気ないことですが実はとても大切なことです。

◆ほめるポイントを見つける

上手にほめるには、まず子どもをよく見て、行動に注目して見ることです。できて当たり前と思っていることでもほめてあげましょう。

●「がんばっているね」など励めます。

●頭をなでる・抱きしめるなどのス

キンシップをとる。

●「きれいに片付けたね」「上手だね」などと良いことに気づいていることを伝える。

●拍手する・ほほえむ・手を振るなどの仕草で伝える。

●「手伝ってくれるのね。ありがとう」など感謝の気持ちを伝える。

●「きれいに描けているね」と興味や関心を示す。



- 表情は、明るい表情、穏やかな表情で。
- ことばは、短く、シンプルに、明瞭に。

◆ほめるタイミング

やり始めたとき、やっている途中、終わったときなど、お子さんの行動のタイミングをみて、具体的にほめてあげましょう。

◆気をつけること

ほめるときは子どもの年齢や性格、その時の様子など見て、子どもが喜ぶほめ方を増やしましょう。

お父さん、お母さん、毎日の子育てに悩んだら、お気軽に保健師に声をかけてください。

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
離乳食教室(前期)	12月10日(水) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	12月17日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	12月12日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6カ月まで(原則1回)
	12月1日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30～17:00)

※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
11月9日(日)	永井医院	☎22局0227	12月21日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100		きまた眼科	☎23局1092
	鈴木歯科医院	☎32局0239		杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
11月16日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500		平野歯科医院	☎22局0214
11月23日(日・祝)	木村歯科医院	☎22局0404	12月23日(火・祝)	藤岡医院	☎32局1515
	あつみメディカルクリニック	☎24局2322		葉山歯科医院	☎32局0038
11月24日(月・振)	ヒロノ・デンタル・オフィス	☎22局6477	12月28日(日)	國見医院	☎22局0756
	藤岡医院	☎32局1515	なかた歯科	☎23局1162	
	藤井歯科医院	☎45局2123	12月29日(月)	伊藤歯科医院	☎22局1104
11月30日(日)	河合医院	☎22局6133	12月30日(火)	青木歯科クリニック	☎33局1139
	まち眼科	☎22局2710	12月31日(水)	朽名医院	☎33局0162
	かわい歯科	☎24局0080		すずき歯科	☎23局0033
12月7日(日)	かわせ小児科	☎22局1230	1月1日(木・祝)	北山クリニック	☎23局3946
	ふくい眼科	☎22局5878		おおかわ歯科	☎22局4182
	渡辺歯科医院	☎32局3561			
12月14日(日)	昭和国际	☎32局3749			
	岩瀬歯科医院	☎22局6677			

診療時間 医科●9:00～17:00/歯科●9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131