

子育てコンシェルジュのワンポイントアドバイス

令和6年2月号



東松山市子育て支援課
子育てコンシェルジュ
☎0493-63-5005



2月になりました。寒い日が続きますが体調を崩さないように気をつけてくださいね。
春になり、新年度が始まるとご家庭によっては、大きな変化がありますね。少しずつ準備をしておくで安心です。

新年度に向けて準備しておくといいこと

生活リズムを整える



朝、仕事に間に合うようにとか、幼稚園のバスに間に合うようにと
考えて、何時に起きてご飯を食べて、家を出るのが何時。帰宅して
から、ご飯を食べて、お風呂に入って、寝るのは…と1日のスケジ
ュールをシミュレーションしてみましょう。
今まで、ついつい夜更かしをしまっている場合、少しずつ早寝
早起きの練習を始めましょう。

はじめは泣いたり、ぐずったり



初めての園生活。朝、行き渋ったり、泣いてしまうこともあると思
います。
時間に余裕がないと、親がイライラしたり、セカセカした雰囲気で、
子どもが余計に落ち着かなくなってしまうこともあります。
時間に余裕を持ったり、はじめは、泣いたり、ぐずったりするもの
だと、ドンと心構えをしておきましょう。

手の抜きどころを見つける



新年度、環境が変わると何かと忙しくなります。
どこで手を抜きますか？
例えば、食事の支度は、時間に余裕のある休日に作り置きをしてお
く。
野菜を切って冷凍しておくだけでも、時短になります。
冷凍食品やレトルト食品も活用しましょう。
掃除は毎日しなくても大丈夫。「まいっか」ができるようになるのも
大事です。
洗濯物たたみ等、お子さんのできそうなことは、お手伝いにしてほ
しいですね。

いざという時の対策を考えておく



子どもの病気は突然やってきます。保育園、幼稚園からお迎えの連
絡が来た時に、お迎えは、母が行く？父が行く？おじいちゃん、お
ばあちゃんのサポートは可能か？
かかりつけ医はどこで、受診の際予約は必要か？等、家族やサポ
ートしてくれる人と共有しておきましょう。
具合が悪くて、保育園休まなくてはいけないが、仕事が休めない。
そんな時、病児保育室、緊急サポートセンターがあります。
利用日当日の登録もできますが、事前に登録しておくでスムーズで
す。