

子育てに役立つ情報をお届けします

こそだて

さっぽろ

vol.03



今月は

子育てのコツはホームページでも

### ● 動画「親子のためのスマイルアイデア」

自宅で楽しく過ごすアイデアなどの情報を、各区の保育・子育て支援センター(ちあふる)やこそだてインフォメーションの保育士が動画でお届けしています。

こんな動画が見られます

- ・「タオルで遊ぼう!」
- ・「紙バックで遊ぼう」
- ・「家につくれる防災グッズ」
- ・「“イヤイヤ期”乗り切りワンポイントアドバイス」 など



▲「牛乳パックで作るボール」

詳細子育て支援課 ☎211-2988 **動画で伝えるスマイルアイデア** 検索

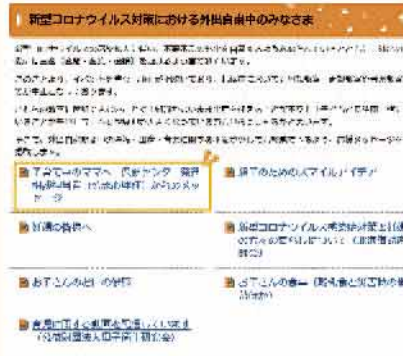
「親子でゆる家事」の動画作りに携わった  
ちあふる・あつべつふじいの藤井さんに聞きました

軍手を着けてゲーム感覚でできる窓拭きの競争を動画にしました。他の家事でも、手伝ってくれたことに対して「助かるよ」「楽になったよ」と声を掛けることが大切  
です。褒められてうれしい  
気持ちが、きっと次のお手  
伝いにつながりますよ。ま  
だ難しそうだったときは  
は、別のお願いを「こっち  
の方が上手だね」など、前  
向きな言葉で頼んでみて  
ください。



### ● メッセージ「子育て中のママへ」

公認心理師や助産師などからの応援メッセージをホームページで発信中。大人も子どももストレスがたまる日々の中、妊娠・出産・育児の不安を少しでも軽減できるようなヒントを掲載しています。



詳細健康企画課 ☎622-5151 **札幌 外出自粛中のみなさま** 検索

### ● こんなメッセージを載せています(一部を抜粋)

イライラや怒りが抑えられなくなったら

まずは止まって、ゆっくり深呼吸を5~10回してみま  
しょう。怒りを身体全体から吐き出してみましょ  
う。そしたら、自然と良い空気が身体に入っていきます。

困った行動への対処

できるだけ、感情的にならずに(深呼吸して!)、「だ  
め!」「やめなさい!」と否定するより、やってほしい  
行動を伝えた方が効果的です。

広告