

# 子どもを重大事故から守ろう？

©しーちゃん

子どもは小さなケガや病気をくりかえしながら育つもの。  
でも大きな事故だけは、さけないでよね。

起こりやすい事故の例

## 誤食・窒息

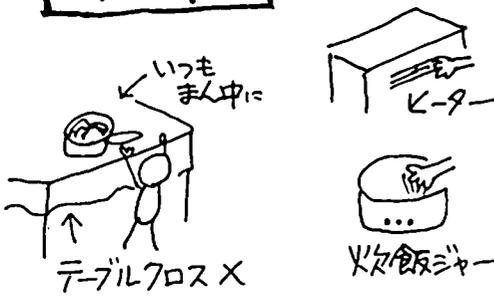
- 酒・タバコ・洗剤類 → 手の届くところにおかない
- あめ玉 コニャクゼリー → 食べさせない
- もち・肉・フチトマト・団子 → 小さく切る
- ピーナッツ・大豆(乾燥) → 3歳まではさける  
(気管につまりやすい)

## 転落



足場になるものを置かない  
つけない

## ヤケド



ハロママでの花火



事故防止と応急手当は  
0990-52  
-8119

# 子ども自身に身を守る力をつけよう

(1) ていねいにいきかせをして、自分を抑える意志を育てる



大人の真陰さに、子どもは、自分で手を引こぬます。  
「あつは、さわやがな」 自分で自分の行動をおさえています。



条件反射で手はひぬぬますが、何がいつたのか中からたぬぬ、何度も危いことをしようとす。

(2) 十分に体を動かして、なめらかに動く体を育てる



赤ちゃんとまに、ハイハイとおしゃがみ立ちを十分に経験できた子どもは、とさのとき、パツと手が出ます。



赤ちゃんとまに、大人が座らせ、立たせ、歩かせると、体を動かす経験が少なく、手が出す顔からこぼれやすくなります。

# 子どものしつけシリーズ( )

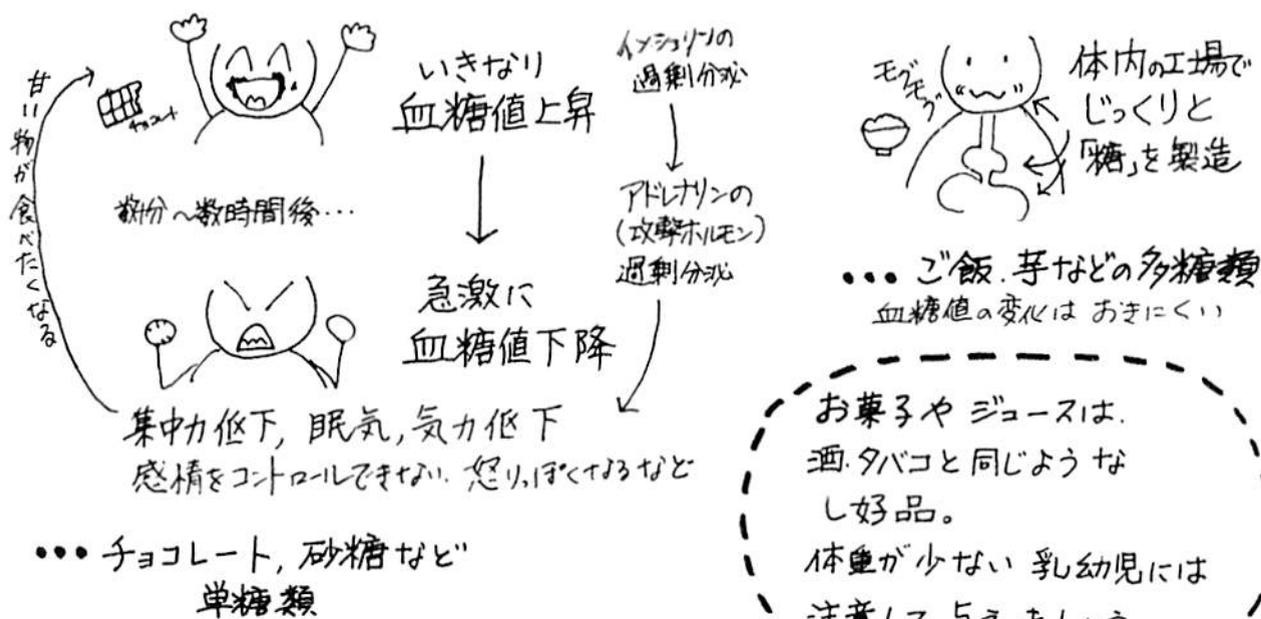
# 砂糖はギレる子どもをつくる!?

最近、テレビや雑誌で、やたらと「砂糖は脳の栄養」という宣伝や番組を見かけませんか？  
砂糖の害が知られてきて、消費量が減っているというウワサも聞きますが、どうなのでしょう？

砂糖といえば、カルシウムや、ビタミンB<sub>6</sub>を体内で消費するために、骨折しやすくなるとか、  
脚気を引きおこす等は、昔からよく知られています。

でも最近言われている害というのは、砂糖の摂りすぎは、精神疾患の原因となったり、  
低血糖 という状況を引きおこすという聞き捨てならない話なのです……。えー！

## 低血糖とは...?



家によこ

## こんなにちがう! おやつの中身

Aちゃん 1歳10ヶ月

0月0日

10時 おにぎり, お茶

15時 手づくりパンと牛乳



(おやつ = 食事)

Bちゃん 2歳0ヶ月

0月0日

9時 牛乳

10時 ジュース, スキー

14時 シュークリームと牛乳

14時~ ポテトチップス

適時 あめ

17時 牛乳

(おやつ = お菓子)



参考図書

「心理栄養学」大沢博

「犯罪と栄養行動」A.D.シャウス

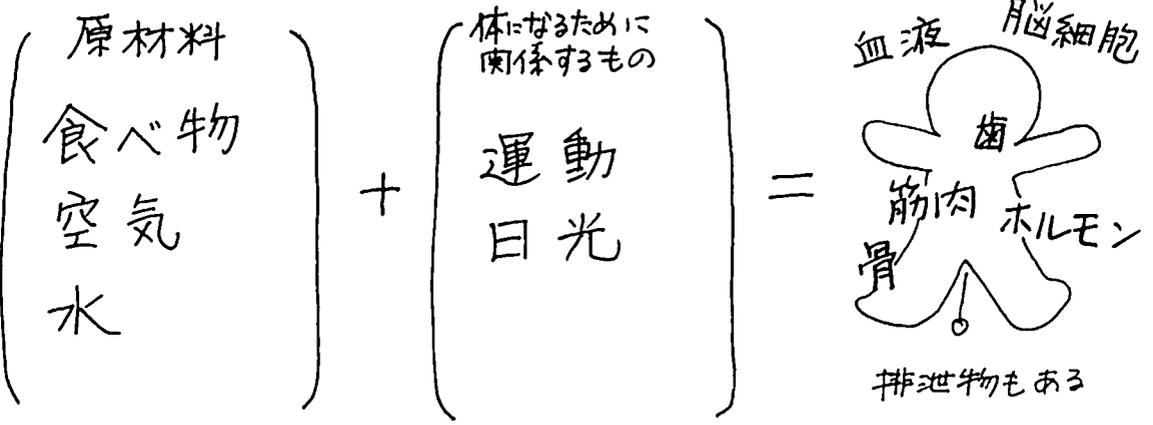
ブレーン出版

「精神疾患と栄養」カール・ファイター・バハフ・ホルフォート

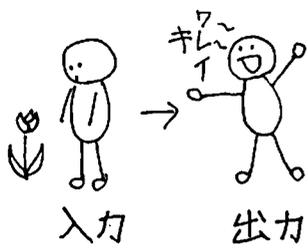
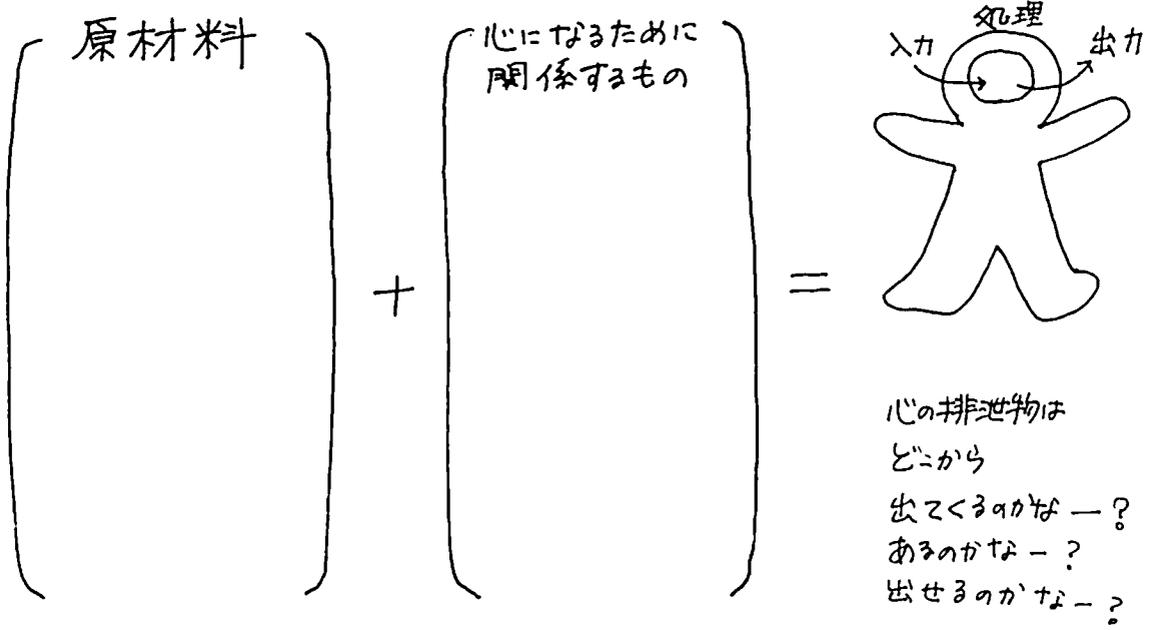
みんなで頭ひねってみようシート( )

# 心の材料

## 子どもの体は何でつくられる？



## 子どもの心は何でつくられる？





# 生活のしつけシリーズ (1) パンツやズボンをはく

子どもはいつでもやりたがりや。うまくなりたいたい！上手になりたいという意欲にあふれています。その意欲をうんと伸ばすとややこしいしつけもスムーズです。大人はちょっと手助けするだけで十分です。



「右足入れて」「ばあ」..右足を出すのを手伝う。

「左足入れて」「ばあ」..左足を出すのを手伝う。

「立ちして」...立ちするのを手伝う。

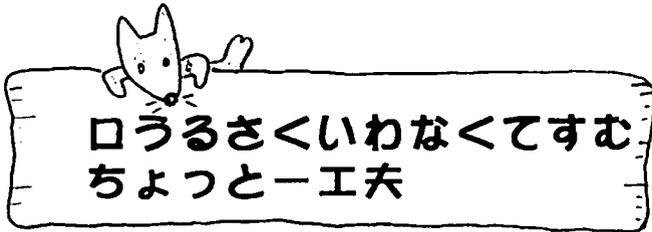
「うんとこしょ、... パンツ(ズボン)を

どっこいしょ」... 引きあげるのを手伝う。

← お尻を床に叩いたんこ！して、パンツやズボンはくとはきやすい。楽しくやろう！！

カ～ンタン カ～ンタン

いつも、同じことばではくのを手伝うとすぐに覚えちゃうよ。



服は手や足を入れるところに マークや名前が書いてあると表や前後ろがわかりやすい



リョウ汰



「うさちゃんから 足をいれて」

「うさちゃんから 手をいれて」

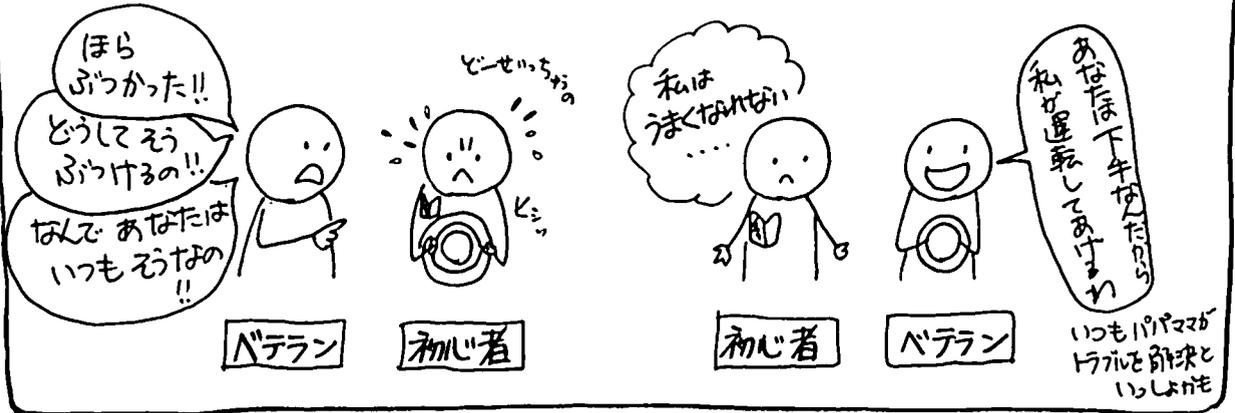
🌸「私のしつけ」「私の工夫」投稿をお待ちしています。

子どもがたくさん集まると必ずおこるのがケンカ。

人間関係の初心者だから仕方ないとわかってはいてもハラハラ……。

毎回私も悩み、はなしですが、大人はどんな援助ができるのでしょうか……。

もしもあなたが初心者だったら..どうすれば上達するだろう?? 車の運転を考えてみました



## 子どものトラブルのときには..?

1. できれば"お互い力が弱いうちに  
**見守る** 痛みに合うことも大切だし)



2 どうすれば"よいのか **教える**

「『かして』っていうのよ」

「『だめ、とらないうで』っていうのよ」

3. 相手の気持ちを伝える

「〇ちゃんもほしいんだって」

「〇ちゃんも入りたいんだって」



....くり返しくり返し教えて  
すこ〜すこ〜できるようになるのが子ども

だから子どもを育てる親って  
根気がつこのよゆ〜

心配  
ご無用

2.3 おもちやを貸さない  
歳で おもちやをひとり占めする  
他の子のものをとる  
他の子に「入たらダメ」という

いじわるでも  
性格が悪いわけでもありません!!

ただまだ 初心者なだけ。

どの子もみ〜んなな通りすぎる道です。



自分の気持ちを 子どもや夫やいろいろな人に伝えることって難しいなあと思うこと、ありませんか？ 思いを上手に伝えるヒント「アイメッセージ」。  
今夜 ためしに 使ってみませんか？

YOUメッセージから アイメッセージへ

YOUメッセージとは  「あなたは..」が主語となる文  
Iメッセージとは  「わたしは..」が主語となる文

YOUメッセージ

Iメッセージ

例1 (あなたは)「かわいいね」 → (私は)「〇ちゃんのこと大好き」

例2 (あなたは)「いい子ね」 → (私は)「手伝ってくれてうれしいわ」

例3 (あなたは)「静かにしなさい」 → (私は) ①「〇ちゃんが大声を出す」と  
②「先生のお話がきこえなくて」  
③「とても困るの」

例4 (あなたは)「食べないのなら どうして電話してくれないの」 → (私は) ①「あなたが電話をかけてくれないと」  
②「晩ごはんを食べずにずっと待っていて」  
③「わたしさびしいの」

 素直になるのって勇気がいるネ

- ①は 相手の行動
- ②は それによってわたしが受ける影響
- ③は わたしの気持ち

相手の悪い所を責める言葉は  
どんなに優しい口調でも  
相手を傷つける

自分の感情を伝える  
表情・言葉は 相手の心に  
まっすぐに届く (ただし度をこすと  
逆効果)



ぼくは ダメなんだ

お母さんは 悲しいんだ

お父さんは ヨソをつくと 怒るんだ

どうして お母さんの 気持ちか わからず ぐちゃぐちゃ