

## ペアレント・トレーニングを実施しました！

全5回のペアレントトレーニングが11月8日に最終回を迎えました。福島県立医科大学の佐藤利憲先生を講師に迎え、参加者は毎回楽しく和やかに、そして真剣に子どもの褒め方など、子育てのコツを学びました。

### ■ペアレントトレーニングとは？

「子どものよい行動が増える育て方」を学ぶ講座です。子どもをどう褒めていいかわからない、いいところをどう増やしたらいいのか、望ましくない行動をどう減らせばいいかなど、子どもたちのさまざまな行動に対する具体的な対処方法を学びます。



### ＼参加された方にインタビュー／



### イライラすることが減り、心にゆとりが持てました！

忙しさを理由につい感情のまま子どもを怒ってしまったり、良い褒め方が分からなかったりと自分の育児に自信が持てず、今回思い切ってペアトレに参加しました。ペアトレでは、「ほめる」「待つ」「止める」の具体例を参考にしながら学ぶことができました。また、次回までの宿題として、子どもとの関わりで上手くいったこと、怒ってしまった関わりについて行動記録を書くことによって、徐々に自分や子どもの行動特性が理解できるようになりました。講師の先生は内容を否定することなく、自分や子どもの行動をたくさん褒めてくださり、対応に困った場面でもたくさんアドバイスをいただき、自信につながりました。次第にペアトレでの学びが日頃の子育ての中で思い出すようになり、前より早く冷静に対応できるようになってきました。今後もペアトレの機会があれば、受講したいと思います。皆さんもぜひ参加してみてください！

## 子育てインフォメーション

### 3歳6か月児健診

- 日 時 2月12日(木) 午後1時45分～午後3時30分頃
- 受 付 午後1時20分～午後1時30分
- 会 場 森江野町民センター
- 対象者 令和4年6月1日～7月31日生まれ

### ニコニコ相談会

- 日 時 2月18日(木) 午前10時～午前11時30分
- 会 場 子育て支援センター（藤田保育所内）
- 対象者 国見町在住の妊婦、国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物 母子健康手帳、子どもの飲み物
- 申込み 前日までに福祉課子育て支援係または藤田保育所（☎585-2374）へ連絡

### 児童手当の振込日

- 令和6年10月以降、偶数月に2か月分ずつ支給されます。
- 12月の振込日 12月5日(金)
- ※児童手当支払通知書は、令和7年10月以降、年1回の発送となりました。（毎年10月に発送）

### 母子手帳アプリ「母子モ」配信中！

お子さんの成長管理や予防接種管理のほか、町からの子育て情報も配信されます。お薬手帳の機能も追加されました。ぜひご利用ください！



ダウンロードはこちら

## くにみ子育てひろば

子育て情報  
をお届け！

今月の対象は

出産まで 新生児 乳幼児 小・中学生

☎ こども家庭センター（福祉課子育て支援係内） ☎ 585-2179

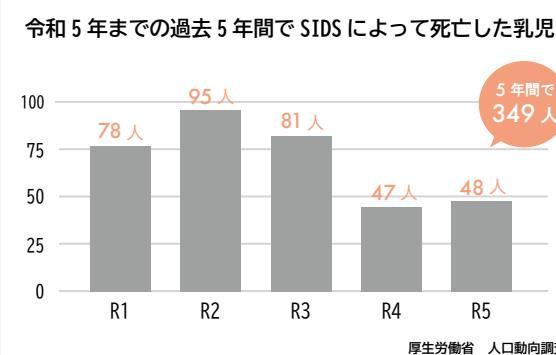
## 「SIDS（乳幼児突然死症候群）」から赤ちゃんを守ろう

### SIDSとは？

「乳幼児突然死症候群（SIDS）」は、それまで大きな病気もなく、すくすくと元気に育っていた赤ちゃんが睡眠中に突然亡になってしまう原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なるものです。



### DATA



日本では、令和5年までの過去5年間に349人の乳児がSIDSで死亡しています。SIDSをめぐっては、これまでさまざまな研究が重ねられ、以下のことが分かっています。

- ・1歳未満の乳児に多いこと（特に生後2か月～6か月の乳児）
- ・冬から春にかけて起りやすいこと

### SIDSの発症率を下げる3つのポイント

#### 1 1歳になるまでは「仰向け」に寝かせましょう

SIDSは睡眠中に起ります。これまで仰向け寝、うつぶせ寝のどちらの体勢でも起きていますが、仰向けで寝かせた方が発症率が低いことが、研究で分かっています。



#### 2 無理のない範囲で母乳育児を

母乳で育てられている赤ちゃんの方が、SIDSの発症率が低いことが分かっています。ですが、さまざまな事情で、すべての人が母乳育児をできるわけではありません。授乳に関して不安を感じる場合は、病院などに相談をしてみましょう。



#### 3 たばこをやめましょう

乳幼児の周囲で誰かがたばこを吸うことも、SIDSの発症率を高くすることが分かっています。妊婦さん自身の喫煙だけでなく、周りの人が吸ったたばこの受動喫煙も生まれた後にSIDS発生要因になるため、子どもに関わる大人は喫煙をやめましょう。

