



くぜじどうかん子育て相談

# でんしょばと通信



No.1

発行：京都市久世児童館  
2023.7.1

こんにちは、久世児童館です。子育てについてお困りのことや対応の仕方などのご質問をお寄せください。当児童館がでんしょばとになり、専門の方（子育てアドバイザー、保健師、保育士など）にお聞きし、その答えをまとめ、おたよりに掲載して皆さまにお伝えします。ご質問のある方は、HPのPDF、館内にあります質問用紙にご記入の上、館内外ポストまたはFAXでお寄せください。（お電話・メールでの相談は受け付けておりません）

★ご相談内容 ★★こうなってほしい ☆☆☆回答、アドバイス



## 【食事】

（母より1歳6ヵ月女児について）

★好きなものばかり食べる。座って食べてくれない。時間がかかる。メニューも同じものばかりになるので、レパートリーを増やしたい。

★★何でも食べてくれるようになってほしい。食事に集中してほしい。

☆お子さんだけの特別メニューを作られてはいませんか？家族みんなで同じものを食べることをおすすめします。お鍋からお子さんの食べられる分だけ先に取り出し、その後大人用に味付けられるのがおすすめです。お子さんも一緒に食べられるメニューは何か？と考えられてはどうでしょうか？

☆☆食事の環境はとても大切です。チェックしてみてください。椅子と机がお子さんの体に合っていますか？食事に集中するために、視覚（テレビ、おもちゃなど）・聴覚（音楽など）に余計な情報は入ってきていませんか？お子さんが自身の手で食べられる食材、形のものがありますか？そしておなかは空いていますか？苦手な食材でもあきらめずに、食卓に出し続けること、大人が美味しく食べるのがよいと思います。食事に集中できるとダラダラ食べも少なくなると思います。（子育てアドバイザー）



## 【睡眠】

（母より1歳3ヵ月女児について）

★最近1ヶ月くらい夜泣きのようなものがあり、目を開けて私自身がいるかを確認しているよう。毎回22～23時くらいに泣くので何が理由なのか分からない。

★★泣かず寝かせてあげるようにしたい。

☆歩くことができるようになったり、色々な冒険が始まる1歳さんは、お昼間の刺激もたくさん受けます。それが眠っている間に夢を見るように泣くと考えられます。毎回同じ時間に泣かれるのは、毎日同じ時間に寝る習慣がついておられるのですね。睡眠のリズムから考えると寝ついてから1～2時間後ではないでしょうか？

☆☆幼児になっても興奮した日は、泣くということがあります。寝る前にリラックスできるマッサージをして、やわらげてあげるのがよいでしょう。（子育てアドバイザー）