子育で情報組

2020



苓北町社会福祉協議会 苓北町子育て支援センター 熊本県天草郡苓北町志岐32番地3 TEL (0969)31-1365

開 設 日 月~金の毎日(祝日を除く) 対 子育て中の保護者と子ども 子育て中のママのみ マタニティママ

利 用 料

開設時間 午前9時30分~午後3時 所 苓北町新ふれあい館

町外 200円

* お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください

育児情報

スキンシップの効果

子どもの発達に重要とされるスキン シップは、触れ合うことによりオキシト シン(※)が分泌され、さまざまな効果 を期待できます。

◎スキンシップをとることの効果

- ・ 心の安定
- ・脳の発達を促す
- ・社会性が高まる など

※オキシトシンはスキンシップを行うこ とで、脳内に分泌されるものです。これ は子どもと触れ合っている大人にも分泌 され、お互いの絆が深まり、将来の人間 関係の形成に影響を与えます。

効果的なスキンシップとは?

オキシトシンは5~10分程度の短時間 のスキンシップでも分泌されます。また 一度スキンシップをとると、その後1時 間程度は触れていなくともオキシトシン の高濃度状態をキープできます。1時間 に1回程度の短時間のふれあいを行うの が効果的であるといえるでしょう。

また、毎日継続することも大切です。 そのためにも、「触れ合わなければ!」 と気を張らず、日常の中で無理なく取り 入れていきましょう。



町内 100円

えほんのしょうかい

か か お どんなか お

かおかおどんなかお 作:柳原 良平 こぐま社 ¥800十税

シンプルな絵に表情が 引き立ち、さまざまな 顔を子どもと一緒に楽 しめます。

7月のクッキング

- ★ジューシー&カリカリ 本気のから揚げ
- ★レバーの仲良しあえ
- **★**二ラタマスタミナスープ
- ★ゴーヤの酢の物
- ★ごはん



スキンシップQ&A

Q いつまでも甘えさせると親離れでき ず、自立が遅れてしまうのでは? A 特に乳幼児期にスキンシップを多く とることは、子どもの心を満たし安心感

を与えることで逆に自立を促すといわれ ています。

Q 男女で接し方に違いはある?

A オキシトシンの分泌のしかたには男 女で差があります。女の子は比較的短時 間のスキンシップで満足感を得られます が、男の子の場合には男性ホルモンがオ キシトシンの分泌を抑制するため、比較 的スキンシップの時間が長くなる傾向に あります。

こんなときにもスキンシップを

◎褒めるとき

肩や背中をさすったり、頭をなでたりす ることで、子ども達はより喜びを肌で感 じやすくなります。

○叱るとき

手を握って対応することがおすすめ。ぬ くもりを感じることでリラックスし、素 直に話を聞きやすくなり、叱られている 内容の理解もしやすくなります。

*遊びのなかに取り入れることも出来ま す。「ふれあい遊び」で検索して参考に してみるとたくさん出てきますより



ターはお休みです。

※14日(金)は子育て支援セン