



## 巻頭言

(センター長 藤敷庸一)

人生3度目の手術はちよー痛かった。

一回目は、盲腸破裂による緊急手術。寝ていたのであつという間でした。「なんだか右の脇腹のちよつと上が痛いなあ」と過ごした四日間の方が痛かったことを覚えていきます。

二回目は、腹膜偽粘液腫による14時間の手術。これまた寝ていたの、気が付けば、人工呼吸器の管が口からのどにかけて入っていて、それが苦しかったことが印象に残っています。

今回は、人工透析の準備のために左腕にシャントを作る手術。部分麻酔で2時間半ほどでした。経験者から大したことなかったと聞かされていた私は、静脈を切るところまでは余裕だろうと思っていたのですが、動脈を切る段階に入ると全身にビキツと痛みが走り、そこからはとにかく全身に力を入れて痛みに耐えることとなりました。

手術は成功し、術後の経過も申し分ないです。とりあえず、これで、いつ透析になっても始められる準備は整ったようです。

この2月、今年はいくつか決断しなければならぬと思っていますが、一つ目の決断をしなければなりません。透析を間もなく始めるか、他の治療を施した方がいいのか。どの方法でも、良い面良くない面があります。健康について深く考え、しっかりと答えを出したいと思っています。

# 『入園に向けての準備って』何をしよう

来年度から保育園や幼稚園への入園が決定し、どんな感じの生活になるのかな、とドキドキされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は入園準備についてのお話をお届けします。

## 必要な「物」の準備

入園に向けての準備でまず思いつくのは、園生活に必要な物の準備です。これは各園で詳しく教えていただけます。物を一緒に選ぶなどして、揃えていくことをお子さんと一緒に楽しんでみてください。

揃えた物をお子さんが自分の物として認識し、「園でこれを使うのだ」ということを楽しみに出来るようにしてみてはいかがでしょうか。

## 「心」の準備

新しい生活を始めると言うことは、保護者の方にとっても、子どもさんにとっても大変不安の大きいことです。その不安を少しでも和らげるための準備が心の準備です。

心の準備には「物事の見通しをもてる」ということと、「これやったことあるよ」という経験が大切です。心の準備にはどのようなことに取り組めば良いのか、考えてみましょう。



## ○登園の時間を見越した生活

今、朝起きている時間は、登園する時間に間に合う時間でしようか。朝起きて、朝ご飯を食べて、身支度をして出かける。この時間を見越して起きる時間を決め、早く起きるためには早く寝るという習慣を今からつけていくと、朝眠たいから園に行きたくない！ということはなくなるでしょう。

## ○食事

好き嫌いは子どもたちそれぞれにあると思います。「園に通い出すから今まで嫌いだっただ物も食べない」ということはありません。ただ、苦手な物も子どものお皿にもほんの少しでも盛って、見慣れた食材にしてあげてください。そして、親御さんがおいしそうに食べながら、「おいしいよ。一口どう？」と時々誘ってみてください。そのうち園で食べられるようになり、家庭でも食べて見せてくれるようになるでしょう。



## ○返事や挨拶

入園すると、今までよりも名前を呼ばれ、返事をする機会が多くなります。幼稚園でこのような形でかまいません、「○○ちゃん」「はい」と返事をしたりする遊びも良いでしょう。入園すると毎日先生や友達と挨拶を交わします。家族間、親類の方、顔見知りのご近所さんなど、日常生活の中で簡単な挨拶を交わすことも良い練習になります。

## ○着脱靴の脱ぎ履き

服の脱ぎ着は年齢によって出来ることが違います。一歳過ぎの子どもさんも肌着やトレーナー等、頭の上にセットしてもらい、自分で引張って「ばあ」と顔を出す、ズボンの最後の一上げを自分で上げてみる等、簡単なことが出来ます。経験しておくと良いでしょう。子どもは意外と遊び感覚で覚え、出来ることが増えていきます。靴の脱ぎ履きについても同じです。出来る部分だけ自分で試してみるといいですね。「上手だねー」の言葉は子どもの意欲を高めます。(2頁に続く)





(1頁から続く)

## ○おむつがとれない

入園に向けて！と慌てなくても大丈夫です。園に持って行くトレーニングパンツを一緒にお気に入りの物を選び、「こんなかわいいパンツがあるんだよーいいねー」と、トレーニングに向けての準備をしておきましょう。出来そうであれば、オマルに股がる練習だけをしておくのも良いかと思います。もちろん「今頑張るー」と言う子どもさんは、応援してあげてください。

## ○園でどんなことをするのかを知る

「保育園・幼稚園4月から行くよー」と言われても、どんなところで何をするのか分からないと不安ばかりがつのります。園では「みんなでお歌を歌うんだって」「お絵かきするんだって」「お友達や先生とお外でいっぱい遊ぶんだよ」「おいしい給食も食べるんだよ」等々、どんなことをするのか、折に触れ話してあげると良いでしょう。特に子どもが好む活動を話してあげることがおすすめです。これも「見通しをもつ」ということにつながります。入園をテーマにした絵本の活用も良いですね。



「ぐるんぱの  
ようちえん」  
西内ミナミ 作  
堀内誠一 絵  
福音館書店



「おむかえ」  
ひがし ちから  
作・絵  
校成出版社



「ようちえん」  
ディックブルーナ  
作・絵  
福音館書店

不安が強いようでしたら、入園する園に連絡を取り、見学をさせてもらうことも可能です。

## 新しい生活を楽しみにしたい

入園までの期間にこれらのことをゆつくりと経験しておく、「これ、やったことあるよ！」「これ、知ってるよー」ということが増えます。園での生活について、少し知っていることがあると、子どもなりにきちんと見通しをもつて園に通うことが出来ます。それだけでも子どもの心の負担は軽減します。ただ、あれもしなくちゃ、これもしなくちゃーと生活が慌ただしくなるとは親御さんが疲れて余裕がなくなるとは逆効果…。

一番大切なのは、親子で新しい生活を楽しむにしたいお話をたくさんすることです。



## 【追記】入学について

小学校への入学についても、楽しみにしている子、不安に思っている子と様々です。新しい環境、生活、友達、勉強、難しいかな…色々考えてしまうのは、子どもが成長した証拠です。

保護者の方としてもたくさん気になることがあります。ですが、まずはやっぱり学校を楽しんでくれること！だと思います。そのために今準備出来ることは何でしょうか…。

## ○生活のリズムを整える

一番重要なことは、前向きな気持ちで学校に向かうことです。夜更かしして眠たい朝、大人も仕事しんどいな…となります。子どもたちも同じです。入学前には、一日の過ごし方を子どもと一緒に考えてみてください。

## ○親子の楽しい会話を多く持つ

普段から何でもない会話をしながら、楽しい時間を親子で過ごすことが子どもにとっての一番の心の安定です。そうすることで、入学してから困ったことはおうちで相談してみよう！と不安に思うことも話し合える関係が築きやすくなるでしょう。

## ○困りを伝える力をつける

学校で困ったことがあった時に、自分で伝えられると良いですね。気持ちを伝えるということも、なかなか勇気のいることです。おうちの日常会話で気持ちを言語化する練習をしておいてください。

楽しい、悲しい、困ったこと  
：自分の気持ちを自分の言葉にする練習です。また、先生に具合が悪いことや、忘れ物をしたこと、トイレに行きたい、嫌なことがある等々、遠慮せず何でも言うて良いということ、先生は味方になってくれるということも話しておいてあげてください。

## ○自分の持ち物を準備、管理する

学校に行けば、親の手助けが届かなくなります。学校では、自分のものを自分で用意し、管理もしていきます。今から明日の用意を自分でしたり、持ち帰った物を所定の場所に戻して管理したりする練習をしておく方が良いでしょう。ですが、「自分でしなさいって言ったでしょー」とならず、どうすれば片付けやすいか一緒に考え、いい案を出しあって、自分で管理するための環境を整えてあげられるといいでしょう。

## ○通学路の確認

子どもだけで通学するようになることが多いですが、入学前におうちの方と一緒に歩いて、道中注意するポイント等を一緒に確認し、安心できる通学路にしておきましょう。



「このこ」にも、入園や入学に関する不安や疑問などいつでもご相談ください。心を軽くして、4月を迎えましょう。

LINE くまのっ子のこのこ







～親子で遊びに来ませんか～



寒い毎日ですが、梅の花のつぼみがふくらみ、日中は暖かい陽ざしを感じるなど、春の兆しがそこそこに見られるようになってきています。暖かい日にはキュッと縮こまった体をしっかり伸ばし動かすと、心も一緒にホンワカ緩めることができるので、ぜひ子どもさんと一緒に軽い体操をして、体と心でも春を感じてみてくださいね。



## 3月の予定




**親子ひろば**

3月 9日(月) 自由遊び・紙芝居など  
3月23日(月) 9:30～11:00

親子でほっこり幸せ時間

**親子リトミック** (定員) 8組

3月18日(水) 10:00～10:40 頃  
申し込みが必要です(右のQRコードから)  
動きやすい服装でお越しください





**のこのこ赤ちゃん食堂**

3月16日(月) 開始時間 11:00～  
(親子 100円) ※大人一人増えるにつき+100円  
(定員) 20組

**のびのびリトミック** (定員) 3組

3月5日(木) 10:00～11:00 頃  
♡子どもさんの発達が気になっている保護者さん、  
大勢のお友達がいる場所が苦手な子どもさんなどが対象です。詳しくはお問い合わせください。




どの年齢の子どもさんにも  
利用していただけます

## \*開催場所について\*



日	3/9・23(月)	3/5(木)	3/16(月)	3/18(水)
内容	親子ひろば	のびのびリトミック	のこのこ赤ちゃん食堂	親子リトミック
場所	白浜バプテストキリスト教会 白浜町 3137-9 (TEL 0739-45-8818)			

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。はまゆう病院駐車場をご利用ください。

\*\*\*授乳スペース、おむつ替えスペースあります\*\*\*

16日は月1回の、のこのこ食堂の日です。予約が必要です。利用される方は3月12日

**17時00分までにご予約**下さい。右のQRコード又は、電話にてご予約いただけます。

※NPO 法人白浜レスキューネットワーク子ども食堂事業の一環として、のこのこ食堂を開催します。



くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

連絡先 TEL・FAX 0739-45-8818



のこのこインスタ



のこのこ HP



G mail

