



シャロームだより 2月号



寒くてもお外が大好きな子どもたち。でも、まだまだ厳しい寒さは続いています。天気の良い日には子どもと一緒に公園に行って…と思っているお母さんも、さすがに毎日となるときついというお話を聞きます。そんな時は子育て支援センターを利用してみませんか。シャロームのお部屋は日当たりが良く、あたたかい陽だまりでゆったりお子さんと遊べますよ。

ベビーマッサージの効果

シャロームでは、毎月講師の方に来ていただいて、ベビーマッサージを行っています。マッサージが赤ちゃんにとっていいことはわかるけど、触れることでどんな効果があるのでしょうか。

愛情ホルモン「オキシトシン」がアップ！



このホルモンは子どもの成長を促す、リラックス効果がある、親子の愛情が深まる という働きがある

運動機能が高まる

適度な刺激は運動神経が発達して、身体感覚も養われる

自立心が育つ

たくさん触れられて育った子どもは、甘えたい欲求が満たされ自信を持てるようになる

子どもの異変に気が付く

肌から伝わってくる微妙な変化にいち早く気付くことができるようになる

そのほかにも便秘が解消されたなど、良いことがいっぱいあります。でも、マッサージをするうえで一番大切なことは赤ちゃんを思いやることです。赤ちゃんを思いやるなら、マッサージをする環境を整える必要がありますし、肌に触れるママの準備も欠かせません。まずは赤ちゃんの反応を見ながら触れてみましょう。「おなかを触ると気持ちよさそうだな」とか赤ちゃんの表情や体の動き、声など一つひとつの反応を観察してみましょう。回数やマニュアルを気にするあまり、黙々とやってしまうのはせっかくの反応を見逃してしまいます。はじめから完璧にマッサージをすることを考えずに、赤ちゃんを喜ばせるよう触れてみてください。

参考著書:脳と体にいいことずくめのベビーマッサージ

お知らせ

シャロームのベビーマッサージの予約は
平日の 9:30~16:00 電話でも受け付
けています

日時は子育てカレンダー、しまいく、園の
ホームページでお知らせします。

対象は生後 2 ヶ月からハイハイまでの
赤ちゃんと妊婦さんです。

予約時に確認したいことがありますので
赤ちゃんのお母さんご本人で電話をして
ください。

2月のうた

♪まめまき♪

おにはそと ふくはうち
ぱらっ ぱらっ ぱらっ ぱらっ

まめのおと

おには こっそり にげていく
おにはそと ふくはうち
ぱらっ ぱらっ ぱらっ ぱらっ

まめのおと
はやく おはいり ふくのかみ