



## 子どもの心の土台を育てる『愛着』

愛着とは、子どもが特定の人(主に親や養育者)との間に築く深い情緒的な絆のことです。子どもにとって「この人がいれば安心」「困った時に頼れる」という心の安全基地となる関係であり、一生を通じて人間関係の土台となる大切なものです。

### ★愛着が形成されると…

- ・自己肯定感が育つ ・他者への信頼感が生まれる
- ・感情をコントロールする力が身につく ・困難に立ち向かう力が育つ
- ・将来の人間関係を築く力の基礎となる



### ★愛着形成のために大人ができること

#### 1. 子どもの気持ちを受け止め返事をする

子どもが泣いたり、話しかけてきたら、「どうしたの?」「そうなんだね」など、まずは子どもの気持ちを受け止めましょう。忙しくても「ちょっと待ってね、今行くからね」と声をかけ、子どもと話すときは話を最後まで聞いてあげましょう。

#### 2. スキンシップをとる

抱っこ、おんぶ、手をつなぐ、絵本を読み聞かせる、頭をなでる、背中をさするなどの触れ合いが大切です。

#### 3. 子どもとふれあう時間を作る

スマートフォンを置いて、子どもと話す、一緒に遊ぶ、料理する、散歩するなど、一緒に体験したり、過ごす時間を増やしましょう。

#### 4. 子どもの感情を言葉にしてあげる

「悲しかったね」「嬉しいね」など、子どもの気持ちを代弁してあげましょう。また、「ママも嬉しいよ」など、親の気持ちも伝えましょう。

#### 5. 安心できる環境をつくる

規則正しい生活リズムは「安心・安全」な環境を作ります。また、「失敗してもあなたを受け入れるよ」という安心感を与え、怒る時は「あなたが悪い」ではなく「その行動がダメ」と行動を注意しましょう。

愛着は日々の小さな積み重ねで育まれます。完璧を目指さず、子どもに「あなたは大切な存在」「困った時はいつでも助けるよ」というメッセージを、言葉と行動で伝え続けましょう。

問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711

## 妊婦歯科健康診査を受けましょう



妊娠中は、女性ホルモンのバランスの変化やつわりによる歯磨き不足などが原因で、むし歯や歯周病になりやすい状態となります。また歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクが高まる可能性があるといわれています。ご自身と赤ちゃんのためにぜひ歯科健診を受けましょう。

- 対象者 妊娠中の方(つわりが落ち着いた、妊娠5~7か月頃がおおすすめです)
- 内容 歯および歯周組織の検査、ブラッシング指導などの歯科健診1回
- 受診方法 町指定の歯科医療機関に予約のうえ受診。母子健康手帳別冊にとじ込みの妊婦歯科健康診査受診票が必要です。
- 費用 無料

詳しくはこちらをご覧ください



問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711

### 小学校入学前のお子さんへ

### 麻しん・風しん混合(MR)第2期予防接種は受けましたか?

- 対象者 令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれのお子さん(年長児)
- 接種期限 令和9年3月31日まで(小学校就学前の1年間)

### 9歳以上のお子様へ

### 日本脳炎(2期)、二種混合は受けられましたか?

- 対象者 ・日本脳炎(2期)の対象者: 9~13歳未満のお子さん  
※日本脳炎ワクチン予防接種は、1期1回目、2回目、追加、2期の計4回の接種となります。
- ・二種混合の対象者: 11~13歳未満のお子さん



※できるだけ早い時期に、忘れずに接種しましょう。 ※対象年齢を過ぎてしまうと、全額自己負担(有料)となります。  
※接種には予診票が必要です。転入した方や紛失などで予診票がない場合は、お問い合わせください。

問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711