

# Maman's Club

vol.015

ままんずくらぶ | 忙|し|い|ま|ま|ん|の|子|育|て|相|談|室|



**A** 子どもの成長に欠かせない睡眠。しっかりとって欲しいですね。まず3つ。生活習慣を見直してみてください。①起きる時間を一定にする。おすすめは6時〜6時30分までにしっかりと目を覚ましませう。②和食中心の食事。眠りの質を向上する栄養素がいっぱい含まれています。お味噌汁にワカメなど海藻類を入れる。焼き魚

**Q** 3歳半女の子。夜の寝つきが悪いです。保育園でのお昼寝の加減もあるかもしれませんが。なかなか寝てくれません。朝は6時半に起こして7時にやっと目が覚めてくる感じです。

**Q** 1歳5カ月。お茶を嫌がりません。水もあまり飲まないのです。脱水症が怖くてついジュースをあけてしましますが、体にもよくないだらうし、虫歯も怖くて。お茶を飲んでほしいのですが、上手な飲ませ方や、他におすすめの飲み物があつたら知りたい。

**A** 年齢的にしばらく様子を見てもいいかと思えます。とはいえ気になると思いますので、遊びや生活の中で、お子さんに物を渡すときはまず先に右手から渡して右手を動かすことを促す。一緒に遊ぶ時に右手を動かす事を見せる。この時、対面は左右が反対になりますので気をつけてください。声かけも「左はダメ」と否定的な言葉ではなく「右手で持ってみようね」と肯定的に。

## ★今月のおすすめ遊び★

### SEボール(0歳～)

赤ちゃんから両手を使って遊べます。握ると伸縮性があるので手、指、手首、肩などをトレーニングできます。



### WALTERイン&オン(1歳～)

静と動、比較(大小・高低)など子どもの発育に適した遊びができます。

### 塗り絵マンガラフェアリー(5歳～)

子どもの集中力、想像力アップ。大人もリフレッシュ効果あり



**A** 大人にはちょうど良くても子どもにはお茶が濃すぎる場合もありますので薄めてみてください。その他に製氷皿でお茶を凍らせて中が見える水筒に入れます。振るとカラカラと音がして、溶けていく様子が見えるのが面白く興味を引きます。溶けてきたお茶の塊を喉に詰まらせると危ないので、溶けてきたお茶をコップに入れて飲ませてください。冷たすぎるようでしたら常温のお茶を足してください。ご家族がお茶をおいしそくに飲むのを見せるのもいいですよ。また子どもがお茶を飲んだら満面の笑みで褒めてあげてください。

## お便り大募集!! 悩める“ままん”やご家族からのお悩みもお待ちしています。

ハガキ

〒523-0893  
近江八幡市桜宮町289 フジビル3F  
(株)中広 オウティ編集室

『Maman's Club係』宛

※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報は「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

Eメール



outy@chuco.co.jp

子育てに関する悩みや不安を抱えていませんか。オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。質問はオウティ編集室まで送ってください。

プロフィール

育ママ教室  
代表 育児アドバイザー  
パンパ マリ  
馬場 真鯉さん



「一生に一度の育児を  
思っきり楽しみませんか。」

0歳～9歳までの育児教室です。  
「育児を学び」ライフスタイルに合った親子の時間を手に入れるお手伝いをしています。

## 私がお答えします! /

0-3歳 The sky is the limit ~可能性は無敵大~  
《親子育児教室》  
4-6歳 《子ども塾》  
7-9歳 《好奇心と思考力》  
育ママ教室

体験は随時募集しております。  
詳しい内容は【WEB】[ikumama.jp/](http://ikumama.jp/)

LINE 登録はこちら



〒523-0893  
近江八幡市桜宮町210-11  
【TEL・FAX】0748-26-5344  
【Mail】[mail@ikumama.jp](mailto:mail@ikumama.jp)  
平日火～金曜 (10:00～17:00)