

こんにちは赤ちゃん訪問だより

No.61 3月8日

大分市民児協 子育て支援部
大分市保健所 健康課



少しずつですが春の気配を感じるようになってきましたね。
城址公園では、見頃の梅の花がよい香りです。
花粉症の方は、つらい日々が続きますが、マスクなど対策を十分にして乗り切りましょう。

子育て支援部より



3年前、初めて訪問する日、前日からどきどきで不安な気持ちでした。先輩の主任児童委員さんと一緒に訪問し、お母さんとお話をしている間、私は上のお子さんと遊びました。お話も終わり「帰るね」と言うと、「帰らないで」と泣かれたことが昨日のように思い出されます。嬉しくて、次の訪問が楽しみになりました。

時にはアポなしの訪問もありますが、「赤ちゃん訪問に伺わせていただきました」と伝えると、皆さん快く迎えてくれています。お話している中で、近くに頼れる親や同年代の子どもがいない、上の子が甘えるようになって...等、悩みも聞きます。私自身も25年前、県外から大分に来て、不安な中での出産、子育てでしたが、ママ友や近所の方達に助けをいただきながら子育てをしてきました。イライラする時もたくさんあったこと等や、同じような悩みをもちながら子育てをしてきたことを話すと、「お話できてよかった」と言っただき、ほっとします。

訪問時、校区の子育てサロンの紹介もしています。引っ越してきたばかりで知合いのいなかった方が、サロンでお友達ができ、笑顔で参加している姿をみると嬉しく思います。

まだまだ訪問時は緊張しますが、これからも多くのお母さん、赤ちゃんに出会えることを楽しみに活動していきたいと思います。

(大分市主任児童委員)



早寝・早起き 生活リズムを身につけましょう!

★成長ホルモン★

骨や筋肉をつくり 痛んだ組織を修復してくれます。
深い眠りのノン・レム睡眠中に脳下垂体から大量に分泌されます。

眠りについてから4~5 時間もの長い間分泌。
21 時から 0 時の間は他の時間の 2 倍分泌されます
眠りについた時間により分泌量が大きく変化します。
就寝時間が遅いと成長ホルモンの恩恵を受けにくくなります。

