

わくわく城東

令和2年
11月発行

今月注目の子育て情報を紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

インフルエンザの 予防接種を受けましょう

感染したのが新型コロナウイルス感染症なのかインフルエンザなのかを判断することは難しいことから、検査が必要とされるため、今年は特にインフルエンザの予防接種が必要です。

10月26日からは一般の方の接種が可能になっています。

- 医療従事者 ●基礎疾患を有する方
 - 妊婦 ●生後6カ月～小学校2年生
- の方は、特に**早めの接種**をお願いします。料金や予約は、各医療機関にお問い合わせください。

問合せ 保健福祉センター保健福祉課(保健)
TEL.06-6930-9882



城東図書館 おすすめ 新刊よんでみて



こねこがにゃあ 作: ひろの たかこ 出版社: 福音館書店
2020年1月発行 21x20cm 20ページ

「にゃあ」と、おかあさんねこがよびますと、でてる、でてる子ねこたち。かごのなかや、ふくろのなかから、かわいらしい顔のねこたちが、おぼろげに顔を出して見ながら、どこぞを歩きます。ふかふかの体にまっすぐで大きな

目のねこたちは、本当に愛らしく、そのくさも愛嬌たっぷりです。かくれんぼをしている子ねこたちの様子を親子で見ながら、どこにいるかあてっこするのも楽しいでしょう。

子づれDEどうぞ

お子様つねOKの
お店やイベントをご紹介します

地元のママやみなさまにくつろぎを届けたい☆



「世の中助け合い。ママに何かできることは無いかな?」と考え、キッズスペースを作ったそうです。また、少しでも生活のお手伝いをしたいと持ち込み野菜のカットサービスもされています。お子様メニューはホットケーキがあり、持ち込みも可能で子ども用食器もあります。ベビーカーゴと入れるのもママにはうれしいですね。入り口の階段はスタッフがお手伝いしてくれるので遠慮無く声をかけてくださいね。



食べカフェ pu-a-pu (プーアプー)
城東区中央1-2-23-113 TEL.06-6180-8859
10:30~16:00 土日祝定休 インスタグラム @cafepuapu

発行 ■■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9068
編集 ■■■ 城東区.com
Text/石井麻優子、ろこびん Design/maomao
協力 ■■■ 城東区子育て支援連絡会、
医療法人 かもう四丁目歯科、
食べカフェ pu-a-pu

取材協力店募集

「わくわく城東」では、紙面に子育て情報を提供して下さるお店、病院を募集しています。詳しくは下記、問合せフォームまでご連絡ください。

https://ws.formzu.net/sfgen/S25077359/



子育てのイライラ 原因と解決策は?



子育てをしていると「マニュアル通りに行かない」「思ったほど夫が手伝ってくれない」「泣いている理由が分からない」など、子育てに関するストレスの種がたくさん。子育てにイライラしたとき、自分に合った解決策を知っていれば少しは楽になりますよ。

イライラの原因は なんだろう?

イライラやストレスの原因はたくさんあり、人によって感じ方も違います。まずは**何にイライラするのか**考えてみませんか。

- 例
- 子育てに自信が無い
 - 子供が言うことを聞いてくれない
 - 子供の発育に不安がある
 - 悩みを聞いてくれる人がいない
 - ママ友との付き合いが楽しめない
 - 社会に戻れるのか不安
 - 一人になれる時間がまったくない

ストレスマネジメントを 取り入れよう

こんな症状がでていたらストレスが原因かも? 自分が**ストレス状態にあるか気づく**ことも大切です。

- 注意!
- 動機や息切れ
 - 吐き気や食欲不振
 - 不安や緊張感が強くなる
 - 小さなことでもイライラする
 - 気分が落ち込んで何をしても楽しくない
 - 周りから、表情が暗い、元気が無いと言われる
 - 考えがまとまらない
 - 簡単なことに気づかない

原因が分かれば、**どうすれば楽になるか**一つずつ考えていきましょう。強いストレスを感じたときは、子どもの安全を確保した上で**一人きりの時間を確保**してください。ゆっくり休んだり、美味しいものを食べたりと**リラックして自分と向き合う**と、ストレスの種が小さいうちに摘み取れるかもしれません。



- ### イライラ 解消法
- ① 相談相手を見つけておく
 - ② 自分だけでやろうとしない
 - ③ 手抜きできるところは手抜きをする

家族や友達だけでなく、**ファミリーサポート**や**家事代行**なども上手く利用してくださいね。

城東区では子どもの成長・発達・しつけ・不登校・児童虐待などに関する相談(面談・予約制)をお受けしています。

とき 月曜～金曜(祝日、年末年始を除く)9時～17時30分

ところ 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て支援室) 城東区役所3階 34番窓口 問合せ TEL.06-6930-9068



まちのお医者さん

【医療法人 かもう四丁目歯科】 診療時間 月水木金 9:30~13:30、15:00~20:00
土日 9:00~14:00 ※祝日がある日は火曜も診療

「口呼吸やお口ばかはウイルスが侵入しやすくなるほか、猫背になり脳や自律神経に影響することがあります。そして、歯並びも影響があるといわれています。5歳から使用可能などちらもケアできるマウスピース矯正があります。永久歯を矯正するには抜歯することが多いので、乳歯のうちのケアが大切です。気になる人は相談してください。」とジムやヨガなど自身の健康ケアが趣味の廣松先生が熱心に教えてくださいました。



城東区今福西1-7-4 TEL.06-6180-9991
Osaka Metro「蒲生四丁目」3番出口より徒歩10秒
https://www.gamousika.jp/

Doc+o+ 廣松 秀隆 先生
経歴 ■ 2008年 国立産科歯科大学 歯学部
卒業/2014年 かもう四丁目歯科 開業