



# 子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ（富士宮市立児童館内）

☎ 0544-21-3715

こんにちは、子育てコンシェルジュです。4月になると、幼稚園・保育園の入園やお母さんの職場復帰など、ご家庭によっては大きな変化がありますね。近くなってから慌てないように、今から新生活に向けての準備を始めましょう。



## 入園や職場復帰などで環境が変わるまでに準備しておくこと

### 生活リズムを整える

まずは、仕事や園に間に合うようにと考えて、1日の計画を立ててみましょう。何時に起きてご飯を食べて、寝るのは・・・と、最初は余裕をもって計画し、通園経路も時間を合わせて実際に通ってみるといいですね。生活リズムが決まると気持ちがだいぶ楽になります。（登園前のオムツ交換や汚した服の交換なども頭にいれておきましょう。）

### 家事・育児の分担を話し合う

これまでやってきた子育てや家事が今までどおりのペースでいなくなることもあります。落ち込まずに手抜きポイントを見つけましょう。少しくらいホコリがあっても気にしない！お惣菜や特売を上手に利用して前向きに考えましょう。また、家族で家事の分担を決めるなどして送迎・家事・買い物など具体的に話し合っておきましょう。

### こどもが病気になった時などの対策を考えておく

こどもの病気は突然です。お母さんが毎回対応できるとは限りません。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんにも協力してもらいましょう。それが難しい時のために、**ファミリー・サポート・センター**などの利用方法を知っておくと安心ですね。



### 慣らし保育と職場復帰日の調整

ご家族や周りの人も頼りにして協力を得ましょう。一人で頑張ろうとしても長続きしません。自分も職場復帰したばかりだし、慣らし保育はあるし・・・。色々な方の協力があってこそなので「ありがとう♡」「助かります♡」という言葉と気持ちを増やしましょう。（甘えるのが苦手な方も無理にでも）

## ファミリー・サポート・センターのサポートの内容や申込方法について

仕事と育児の両立を支援するため、子育てを応援してほしい方（委託会員）と子育てを応援したい方（受託会員）がお互いに助け合い、育児サービスを行う会員組織です。

### サポート内容

- 1 保育園、小学校の就業前後の預かりや送迎
- 2 こどもを連れて行けないとき（病院、見舞い、参観日など）
- 3 習い事、軽度の病気の時の援助 など

### 申込方法

- 1 入会申込み
- 2 事前打合せ内容
- 3 親子での写真
- 4 会員証用の写真（3×2.5cm）

受託会員を見つけるのに時間がかかる場合があります。依頼予定日の1か月位前までに申込みをしておきましょう。

問合せ先  
☎ 0544-22-1268  
（富士宮市立児童館内）

ファミリー・サポート・センター

集団生活が始まると、こどもは頻繁に熱を出すことがあります。こどもの体が集団に慣れていないことやこどもなりに気を使って、体調を崩すことがあるからです。また、感染症の時期には感染する率が高くなるのも集団なので仕方がないですね。こんな時のために、協力者を探しておきましょう。（適応力の高い乳幼児の時期に予防接種を受けることで、病気の発症や重症化を少なくすることも言われています。）

☆毎月20日は「こども安全の日」です。地域全体でこどもたちを見守りましょう。

## 初めての保育園、幼稚園。ママ、パパへのアドバイス！



ずっと家にいたので、家族にべったり。登園時、泣かないか心配です。

初めての保育園、幼稚園の前は、「お友達がいっぱいいて楽しそうね」「給食美味しいんだって」など、楽しみにする言葉がけをして心の準備を整えてあげましょう。ただし、プレッシャーに感じる子もいるので言い過ぎには気を付けて。

こどもの心の準備は・・・

入園前に準備するものは？

一般的に、通園バック、着替え袋、手拭きタオル、昼寝用布団など色々ありますが、園によって違いがありますので園に確認してから準備しましょう。



あると便利な物は？

- 名前スタンプ・シール
- 測定時間の短い体温計

ママ、パパの心の準備は・・・

- 大泣きは当たり前
- 保育園に通うことを前向きに考える
- “こどもと離れる”強い決心（親が強い気持ちを持たないとこどもも不安になってしまいます。）

慣らし保育はいつまで？

個人差がありますので、一人ひとりの状況に応じて行います。目安としては1～2週間ですが、園によって違いますので、確認しましょう。

一年間に保護者参加の行事はどれくらいあるの？

公立保育園では入園式を含めて5～6回ですが、他の園は各施設にお問い合わせください。



## 大宮保育園 病児・病後児保育事業のお知らせ

	病後児保育	病児保育
保護者の要件	保護者の勤務の都合・傷病・冠婚葬祭など、やむを得ない理由により家庭で保育を行うことが困難な方	
お子さんの要件	市内在住または、市内の保育所、幼稚園等に通う満1歳から小学校3年生までの集団保育が困難なお子さん	
対象のお子さん	安静の確保が必要であり集団での保育が困難なこと。重篤な基礎疾患がないこと。口から水分が摂取できること	
	病気の回復期	当面症状の急変は認められないが、病気の回復期に至っていない
お預かりできない症状	新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、麻疹、風疹、水痘等の感染症（出席停止期間中）	
申込方法	仮予約連絡（電話での問診）→医療機関へ受診→利用打合せ→病児・病後児保育室利用	
利用できる日時	月曜日～金曜日 8:30～17:15	月曜日～金曜日 8:30～16:00
利用料	1日1,500円（給食費含む。児童扶養手当受給者世帯のうち3歳児未満750円・3歳児以上875円）	
問合せ先	大宮保育園（26-5379） 大宮保育園内病児病後児保育室（26-7535） 保育支援課（22-1147）	

子育ては理想どおりにはいきません。「叱ってはいけない」「優しく言い聞かせなければいけない」「気長に成長を待たなければいけない」など、頭ではわかっている、ついイライラしてしまう、声を荒げてしまう・・・子育てをしていれば誰もが経験することです。あれこれ努力してもうまくいかないと感じ思い悩むこともあるでしょう。そんな時は、誰かに自分の気持ちや愚痴を聞いてもらうなどして心のゆとりを取り戻しましょう。いつでもお話を伺います。

地域の子育て情報や発達で気になることなど、子育てに関することなら何でもご相談ください。土曜日は児童館に常駐していますので、お気軽に声をかけてください。（お電話いただくと確実です。）

連絡先：富士宮市立児童館内 子育てコンシェルジュ ☎0544-21-3715

授乳室で搾乳もできます。

