



【問合せ先】子ども政策課
 子育て支援総合コーディネーター
 Tel: 382-7661 / Fax: 382-9054
 E-mail: kodomoseisaku@city.suzuka.lg.jp

子育て情報を発信している
 鈴鹿市子育て応援サイト
 きら鈴もご覧ください



寒くなったり暖かくなったりを繰り返す毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。今年度も残すところあと1か月ですが、春が近づいていることを楽しみに、健康に気をつけて過ごしたいものです。



認定こども園



幼稚園と保育園の機能をあわせもち、就学前の子どもに教育と保育を一体的に提供する施設である認定こども園の紹介をします。鈴鹿市には現在7園あります。今回は「サン認定こども園」に取材に行ってきました。

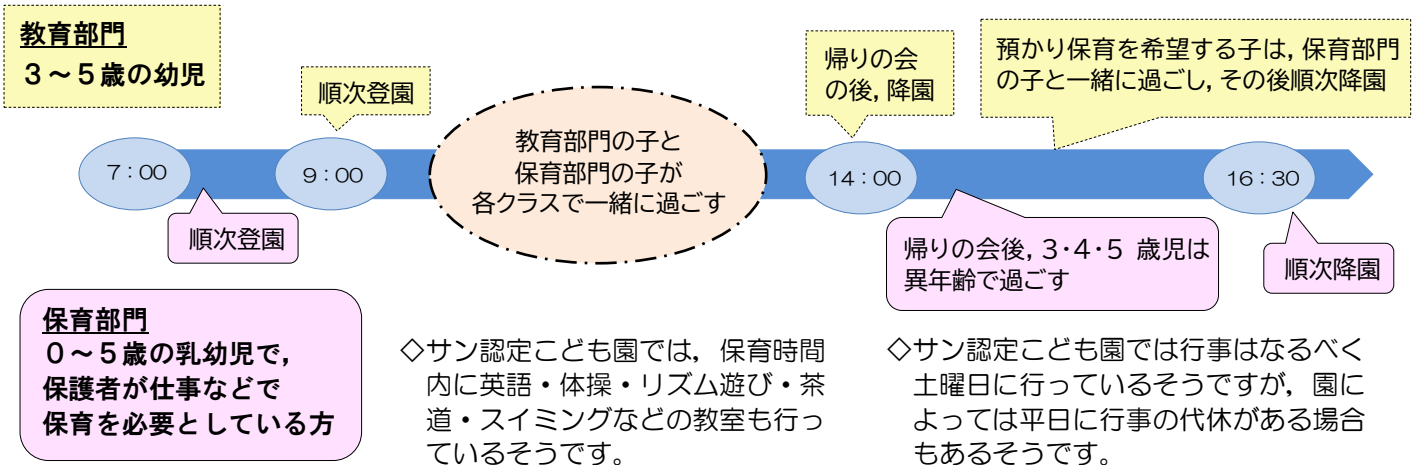


認定こども園の特徴って？

保育の必要なお子さんも就学前教育を受けたいお子さんも利用できる施設です。保護者の就労形態等が変わっても園を変わずに済む場合があります。



サン認定こども園の一日の生活の流れ



まもろうよ こころ

～3月は自殺対策強化月間～



3月は卒園、引っ越しなどライフスタイルが大きく変化する時期で、ストレスや体の不調を感じやすくなります。体がだるい・なかなか眠れない・イライラするなどこころの不調に気付いたら誰かに話をすることで気持ちが楽になることがあります。また、不調が続くときは、早めに専門家に相談するようにしましょう。

心のセルフケアを

- 睡眠
寝る前のスマートフォンは控えめに
- リラクゼーション
ゆっくりお風呂に入る
音楽を聴く など
- 笑う
「笑う」ことは、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を高める効果もあります
- 適度な運動
ストレッチ、ヨガなど

主な相談窓口

- よりそいホットライン
暮らしの悩み事、悩みを聞いてほしい方など
☎0120-279-338 (24時間対応)
- 生きづらびっと
LINEで相談したい方
月水金土 11時～16時
月火木金日 17時～22時受付
- 鈴鹿市医療・健康相談ダイヤル24
☎0120-239-865 (24時間対応)

～せんせい、おしえて～

鈴鹿市で活躍中の先生に子育てに役立つワンポイントを教えてもらっちゃいます！！

1歳の子どもの爪切りを嫌がって切らせてくれません。うまく切るコツがあれば教えて！



バンビママ



今月のせんせい
ハピールーム
保育士

ママの膝に座らせて、スキンシップをとりながら自分自身の爪を切る時と同じように切るとスムーズに切りやすいです。それも嫌がるようなら、子どもがしっかりと寝入ったのを確認してから切るのがコツですね。ベビーカーや車での外出時に寝てしまった際にも爪切りのチャンスです。バッグに子ども用爪切りを常備しておくのも一案です。子どもが動いてどうしても切るのが難しい場合は、爪やすりタイプを使ってみるのも良いですね。