令和８年３月北広島町こども家庭課

てごてごふれあいニュース３月号

少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。
進級や入園など、新しい生活が始まるご家庭も多い時期ですね。
春は楽しみな気持ちと同時に、子どもも大人も少し疲れやすくなる季節です。
無理をせず、親子のペースで春を迎えましょう。

新しい環境に慣れるのは、時間がかかってOK

新しい生活や、新しい先生・クラス。子ども達は、小さな体でたくさんの変化を感じています。
最初は、甘えが増える、ぐずぐずする、疲れやすい、「行きたくない」と言う
などの様子が見られることもあります。
これは、新しい環境に慣れようとしているサインでもあります。
「ゆっくり慣れていこうね」と安心できる声かけをしてあげてください。

生活リズムを少しずつ整えてみましょう

育児をしていると毎日忙しく大変ですが、できるところから１つでも生活リズムを
整えていけると安心です。
例えば・・・
朝は同じ時間に起きる　朝食を食べる　日中は体を動かす　夜は早めに布団に入る
朝食を食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。
朝食のメリットは、栄養補給してしっかり活動できる状態をつくることや、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

春は「疲れ」や「体調の変化」が出やすい季節です

春は環境の変化や寒暖差で、子どもも大人も体調を崩しやすくなります。
こんな様子が見られることもあります。
食欲が落ちる、夜泣きが増える、イライラする、眠りが浅い、風邪をひきやすい　など…
体調がすぐれないときは、無理をせずゆっくり過ごしましょう。「疲れているのかも」と
気付いてあげることも大切です。

子育てのこと、一人で悩まずご相談ください

子育てをしていると、「これでいいのかな？」と悩むこともありますよね。
子どもの発達が気になる　イヤイヤや癇癪（かんしゃく）で困っている
子どもとの関わり方に悩んでいる　子育てがしんどいと感じる　誰かに話を聞いてほしい

「こんなこと相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫です。
こども家庭課では、保育士や保健師、助産師が、保護者の方のお話をお聞きし、
一緒に考えます。
ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

相談窓口

北広島町役場　こども家庭課
☎0826-72-7350　　受付時間　平日８：30～17：15

予防接種の受け忘れはありませんか？

３月１日～７日は「子ども予防接種週間」です。入園・入学前に受け忘れがないか
母子健康手帳を確認し、決められた年齢の間に必要な予防接種を受けましょう。

☆麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）第２期
対象は、**小学校就学前の１年間（年長児）**です。
今年度対象者の接種期間は、**令和８年３月３１日まで**です。

※予防接種を受けるには予約が必要になりますので、事前に医療機関にお問い合わせください。
※国が定めた接種期間を超過すると費用は全額自己負担となりますのでご注意ください。

食育コーナー　　朝食を食べるために…

朝食を食べる事は大切だとわかっていても朝は忙しく時間がない事もあります。
毎日朝食を食べるために前もって用意しておくと安心ですね。
例えば・・・

□　すぐに食べられるものを用意しておく
　封を開けるだけ、コップに注ぐだけの食品を常備しておきましょう。
　例えば…　パン　野菜ジュース　牛乳　ヨーグルト　ゼリー飲料
　シリアル　バナナ　カットフルーツ　カット野菜　チーズ　等

□　前夜に準備しておく
- お店でおにぎりやサンドイッチを購入しておく
- 夕飯の残りをとっておく
- 果物をむいて冷蔵庫に入れておく

家族で朝食を食べて、１日元気に過ごしましょう！