

Mama is Beautiful!

スキンケアにかかる時間、何分?

独身時代は平均5~10分という結果に対して、産後のママはなんと平均30秒未満!
さらに30分以上と答えた方は、全体の約1%でした。

担当者: なつみ

12月と1月は待ちに待ったダイエットお休み期間♥
日本に生まれてよかったと言いながらお寿司を食べく
アメリカありがとうと思いがらピザを食べています。

妊娠~出産後、肌の変化はあった?

約85%のママが「変化があった」と回答。
悩みとして一番多かったのが「乾燥」ホルモンバランス・生活リズムの変化や睡眠不足、ストレスによる「肌荒れ」も多く聞かれました。

Bathe Time

美肌のために最重要といっても過言ではないクレンジング。摩擦が起きないよう丁寧に、かつ素早く行うことで肌負担を軽減。お風呂上がりの肌は肌表面の水分と一緒に皮膚の水分も奪われてしまうという超緊急事態!一刻も早く保湿を。あがったら赤ちゃんのお世話でバタバタ!という方は浴室内でシートマスクをしてから出るのがおすすめ。今日のケアが10年後の自分の肌を作ると聞くと毎日ゴクゴク!一緒に頑張りますよ♥

memo

吹き出物は放置すると色素沈着により跡が残ってしまうことも。軽度のうちは皮膚科に行くのがおすすめ。触らない・潰さないを徹底して、肌のターンオーバーを促すケアと食品を取り入れてみてくださいわ!

産休中に

やっておきたい!

授乳室見学

出産してから初めて入ったという人も少なくないはず。生まれる前に予習しておくとお出かけ時に安心ですね。

~確認リスト~

- 場所行きやすい?
- 混雑具合はどうか?
- 清掃は行き届いている?
- 哺乳用のお湯はある?
- 個室以外にババも入れる?
- オムツ用のごみ箱はある?
- シンクはある?
- オムツ台は何かある?
- 個室は仕切りがある?

ベビースケールの有無もわかってると測りたいときに便利!



育休中に

おすすめしたい!

おててクッキー

おててが小さい今の時期限定のベビーの手形クッキー。見た目が可愛くて食べるのがもったいないかも...

~用意するもの~

- 赤ちゃんの手より少し大きい直径の円形型抜き
- ゆるめのいちごジャムやベリー系ピューレ
- 通常のクッキーの材料

- 生地ができあがったら、間隔をあげながらやさしく赤ちゃんの手形をひとついじき、型抜きで抜く。
- くぼみに小さめのスプーンでジャムを流し入れる。
- 天板に並べ、オーブンで焼き上げる。

今年のバレンタインデーはこのクッキーで決まり!ババもきつとメロメロ♥大量だと赤ちゃんの手が疲れてしまうので、ほどほどに。



母は女優...! 子どもをその気にさせるワザ!!

コラム担当

あい



子育ての荒波!?を乗り越えてきた12歳、10歳、5歳の3児の母。Moi担当者が密かにリスペクトしている。

大人の「こうしてほしい」気持ちと子どもの「こうやりたい」「やりたくない」の気持ちがちがう。親子でバトルになることもしばしば...。成長の過程だということは理解している、本当はじっくりと子どもの要求に寄り添ってあげたい...。けれど、日々の生活の中ではその通りにいかない場面も。そんなときあの手この手で何とか切り抜けてきた、ある親子の実例をご紹介します。

「人気キャラの力を拝借」編

突然のチャレンジタイム編



歯みがきしたくない!

着替えたくない!



あ!口の中にバイキンマンがいる!あ、ここにも!アーンパンチ!



それではここで〇秒チャレンジ! → チャレンジ成功!
→ あと〇秒だからママも手伝うね!
※あえてゆるめの時間設定にして盛大に大成功!と盛り上げる



「バイバイキン!」までがセット。

ここで問題です!これから〇〇ちゃんがすることは、次のうちどれでしょう。①シャツを着る ②スポンをはく さあどれでしょう? それでは正解発表をお願いします! → 子どもに実演してもらおう

劇団結成編

片付けたくない!



お風呂は入りたくない!

兄弟やパパを体で制止する真似をしながら...



え!じゃあママがやっているの? やったー!

と、特別感を演出。

お兄ちゃんに先に入られちゃう!今のうちにお風呂に行つて!今ならまだ間に合う!



と、お風呂場まで誘導。

年齢や子どもの個性によって効果の有無は異なりますが、ポイントは子どもの「自分でやってみたい」という気持ちをくすぐること!結果は「出来ない」だったとしても、「やってみようとした」ことをほめてあげたいですね。

- 学校からの連絡は、連絡網ではなく一斉メール!
- 下校の記録はICタグで管理!

有料オプションで校門を通過すると通知メールを受信!

- 始業式・終業式の日も給食が出る!昼までしっかり授業
- 時間割は毎週変わる!時間割のプリントだけは絶対紛失阻止!
- 紅白帽子ではなく、カラー帽子!学年毎に色が違う!
- 個人持ちの算数セットはなし!覚悟していた名前付けは回避
- 地域の大人の見守りに感謝!特に登下校時の見守りが心強い!
- 安全安心な遊び場、児童会館最高!

たくさん遊びと学びの場を提供してくれます。

- 入学したての子ども同士の「遊ぶ約束」は要注意!相手の保護者の了解がない場合も。

- 学校の先生、忙しすぎる問題

勉強はもちろん、家庭では出来ない様々な体験の機会をいただき感謝!

市立認定こども園にじいろ 月~土曜日(祝日・年末年始を除く)9:00 ~ 17:00
札幌市清田区真栄2条1丁目11-20 TEL 883-3044/FAX 883-9547

清田区東野健康子ども課子育て支援担当 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)8:45 ~ 17:15
札幌市清田区平岡1条1丁目総合庁舎2階 TEL 889-2052/FAX 889-2407

小学生ママになって驚いたあれこれ



現在、小学生2人を育てる中で、自分が小学生だった頃にはなかった文化や、初めて気付いたことがたくさん。その中からいくつかご紹介いたします。(あくまでも札幌市内のとある公立小学校の一例です)

札幌市Moiで検索!

