

春の星座を たどろう



子ども歳時記

歯と口の健康週間
(6月4~10日)



春の夜空には、しっぽの長い親子の星座「おおぐま座」と「こぐま座」が見られます。北の空に輝くひしゃくの形の北斗七星は、おおぐま座に含まれる星の並びです。ひしゃくの柄の先から2つ目、おおぐま座のつま先にあたる星に注目！ミザールとアルコルという二重星です。こぐま座は、北斗七星を小さくしたような形です。しっぽの先にあたる北極星は、いつも真北の空に見え、方角を教えてくれる星です。星空は、北極星を中心に1日に約1回転、反時計回りに動くように見えます。どの星も、前の日より約4分ずつ早く東から昇り、1年経つと1年前とはほぼ同じ時間・同じ場所で輝くのです。

お子様の健やかな成長とともに、家族皆の歯を大切に
する生活習慣をつけましょう。永久歯は文字通り生涯使
います。生え変わる前の乳歯もひどい虫歯になると永久
歯の歯並びが乱れ、硬いものが食べられず栄養が偏りま
す。また大きな口を開けて笑うことができず、消極的
な性格になったりします。顎の発育も悪くなります。

最近、フッ素による虫歯予防が普及しています。
また、フッ素は自然界に存在するミネラルで、イワシ、
エビ、海藻、貝、味噌、ジャガイモ、ニンジン、ミカ
ン、リンゴ、紅茶、緑茶などにも含まれます。

住環境コーディネーター
引地春美

子育て親育ちエッセンス

子育てサークル「やんちゃんこ」
代表 濱田 英世

いよいよ「平成」という時代が終わり、新元号「令和」の時
代が始まります。改元を前にテレビでは、平成に起こった出来
事の特集がよく流れています。皆さんにとっての平成時代は
どのようなものでしたか？わが子の子育て真っ最中で、親とし
てどのようにしていけばよいらろうと頑張っている日々でしょ
うが、少し自分を「主役」にして振り返ってみませんか？

まず、皆さんにとっての一番小さい頃の記憶は、どのような
事柄でしょう？思い出してみてください。お父さんと歩いてい
る場面。犬がいた。電車に乗ったこと。おばあちゃんとお風呂
の中でままごとをした場面など。実は、これは私自身がおよそ
5歳位の時の断片的な記憶のワンシーンです。

このように、記憶にある一番小さい時の思い出を「原風景」
といいます。この原風景に楽しいもの、嬉しいものなどが多い
ほど、大人になっていく時の活力になるといわれます。いろい
ろな人に愛されていたことが自尊感情を育て、気づかないうち
に頑張れる力となっていくのです。ですから、わが子にもなる
べく多くの素敵なお「原風景」を作ってあげたいですね。それ
は、どこかに旅行に行くとかではなく、例えば一緒に手をつな
いで歩くことや、抱っこやおんぶのぬくもり、みんなが笑って
いることなどです。そのような記憶をどうかたくさん作ってあ
げてください。

さて、その次の思い出は何でしょうか。小学校の時のこと、
参観日や給食。どのようなお子さんでしたか？ほめられたこ
と、叱られたこと、思いっきりほめられたこと、思いっきり叱

られたこと、きっとあるでしょう。

その時の気持ちも思い出してみてください。あの時、あんな
風にしてもらって嬉しかったなあ！あんな風に叱られて嫌
だったんだ！子どもの頃に思っていた気持ちを思い返してみ
ると・・・今、お父さん、お母さんになっている自分と重ね
て、これから子どもたちにどのように接していけばうまくい
くか、少しヒントになるものが見つかるのではないでしょ
うか。どうか、ゆっくり、たくさん、ご自身の思い出や何かあ
った時のエピソードなど、思い出してみてください。

それは、まだまだ続きます。中学校、高校、就職・・・こ
れまでの平成の時代・・・皆さんお一人お一人にしかない歴
史！！どうでしょう？あつという間でしたか？

そう思うと、新しい時代をこれから生きていく子どもたち
の未来は今、始まったばかりです。まだまだほんの入り口で
す。原風景として記憶に残るか残らないかの年齢かもしれま
せん。だからこそ、一緒にいる時間を大切にして、たくさん
一緒に過ごしてほしいと願います。

命のバトンは、確実に次の世代に
受け継がれようとしています。平成
のはじめに子どもだった皆さんが、
今度は親として、子どもたちのため
に新しい時代が平和で幸せいっばい
の時代になるように、責任をもって
守り伝えていってあげてください。

