

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 22 号

令和7年秋冬号

子どもに合わせた適切な支援に向けて

とちぎっ子発達クリニックは、子どもの発達障がいや発達の遅れなどの困り事について、少しでも早く身近な地域で、専門的に対応することをコンセプトに診療して参りました。幼児から思春期まで、主訴や診断は同じようでも、本当にお一人ずつその子自身の発達特性や、家庭や学校等の状況は違っており、丁寧で総合的なアセスメントを大切にしております。

日々の診療では、その子の好きなことや得意なこと、ゲームの話、最近の話題など、子どもさんとの話が弾み、私が知らないことを教えてもらうこともあり、とても楽しい時間です。子どもの時に好きなことへの集中力が養われることは、生きる上での強みになります。これからも子どもたちが成長する姿を励みに、地域の皆様のご期待に微力ながらも応え出来るようにスタッフ一同精進して参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黑範子

お正月に食べるおせちにはどんな意味があるのかな？

お正月になると、「おせち料理」を食べるというおうちもあります。おせち料理には、1 年のはじまりをお祝いし、家族の幸せを願う気持ちがひとつひとつの料理に込められており、意味があります。いくつか紹介しますね。

昆布巻き:「よろこぶ」の語呂合わせと子孫繁栄

エビ:エビのように腰が曲がるまで長生きできるように

数の子:五穀豊穡と子孫繁栄

かまぼこ:「日の出」に例えている

栗きんとん:色から金塊等に例えられて、財産が貯まるように

黒豆:肌が黒く日焼けするほどまめに働けるように、無病息災を願う

伊達巻:巻物に似ているので、読み書きができるように。学業成就など



おせち料理は、たくさんの料理が少しずつ入っていて、味や見た目もいろいろ。食べ慣れない味もあるかもしれませんが、「これ、どんな意味かな？」と親子で話しながら食べると、お正月の食事がもっと楽しくなります。見た目や味の強い料理が苦手なお子さんは、無理に食べなくても大丈夫。黒豆の代わりに枝豆、かまぼこの代わりに卵焼きなど、その子が食べやすい食材でアレンジしてもいいですね。

冬休みにできる就学前準備

入学前の今だからこそ、少しずつ「小学校での生活」を体験してイメージができるようになることはお子さんの安心にも繋がります。冬休みは時間に余裕があるので、親子で体験しながら「通学」について取り組めるポイントを紹介します。



親子で通学路を歩いてみよう！

予定している通学路と一緒に歩いてみましょう。

信号・横断歩道・歩道の幅・
坂道・カーブなどを確認し、
危険な場所を親子で
話しながらチェックします。



通学時間をはかってみよう

実際に歩いて、どのくらい時間がかかるかをはかりましょ

う。信号待ちも含めて
「余裕を持って出る時間」
を確認しておく、
朝の準備もスムーズに
なります。



通学時間の様子は？危険個所を探そう！

登校時間の交通量や人の流れを確認しましょう。

車・自転車の多い通り、見通しの悪い角などを実際に観
察しておく安全確認に役立ちます。



「困ったときはどうする？」を考えよう！

- ・道を間違えた
- ・具合が悪くなった
- ・雨が強い
- ・知らない人に声をかけられた…

そんなときに「どうすればいいか」を一緒に考えましょう。



荷物の重さを知っておこう！

教科書の他にも上履きや給食セット、水筒等持ちものがた
くさんあります。実際にどのくらいの重さになるのか知っ
ておきましょう。また、どう持つのかを考えておきましょ
う。



下校ルートを見える形にしておこう

放課後デイサービスや習い事があり帰り方が違う場合、
「月・水は放デイ」「火・金は直接帰宅」等スケジュールを
いつでも確認できる状態にしておきましょう。



体力づくりも忘れずに

通学は体力が必要です。冬休みに親子でお散歩をしたり、公園で遊んだりして、
少しずつ歩く習慣をつけておきましょう。

