子育で情報紙

2022

**心尼言心质值 №118** 苓北町社会福祉協議会



苓北町子育て支援センター 熊本県天草郡苓北町志岐32番地3 TEL (0969)31-1365 FAX (0969)31-1365

開 設 日 月~金の毎日(祝日を除く)

午前9時30分~午後3時

苓北町新ふれあい館

開設時間

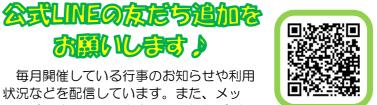
所

子育て中の保護者と子ども 子育て中のママのみ

マタニティママ 町内 100円

町外 200円

毎月開催している行事のお知らせや利用 状況などを配信しています。また、メッ セージのやり取りも出来るので何かご質問 \* お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください 等あれば気軽に相談してくださいね!



ID:574vnugv

**♥**あけましておめでとうございます╭<u>▽</u>シ 今年もよろしくお願いします









お願いします♪

\* \* \* \* \* \* \* \* \*



10・11・12月 生まれのお誕生会



1月の行事予定

14日(金)10:15~ クッキング











妏

利 用 料





成長が楽しみです♪



クリスマスメニュ・ を作りました





20日(木)10:30~ 鬼の面作り



冬休みにも

遊びに来てね!















12月のクッキング

クリスマスミートパイ 簡単!ジューシー ローストチキン ★炊飯器deエビピラフ べつまいものポタージ





どうやってる?!

# 子どもの寝かしつけ

子ども達の発育発達も性格もさまざまなのと同 様に、眠り方もさまざまです。とてもよく寝る子、 あまり寝ない子ともに極端でない限り心配はいり ません。しかし、あまり寝ない子やなかなか寝つ いてくれない子となると親も睡眠時間やそのほか の時間を削られ、参ってしまうこともあるでしょ

そこで、寝かしつけのポイントをいくつか紹介 します。これも個人差があるのですべての子ども に効果があるわけではありませんが、いろいろ試 してみてその子にあった寝かしつけ方がみつかる といいですね。

#### 不満の解消

おなかがすいていないか、おむつは清潔か、室 温·湿度は適切かなど、なにか不満に思うものは ないか確認しましょう

## 寝る前に

## 生活のリズムを整える

まずは朝決まった時間に起きるところから。 カーテンを開けて朝日を浴びましょう。そして、 夜寝るときは部屋を暗くして寝る環境を整えま しょう。また、お昼寝の時間を見直してみましょ

※新生児などの生後間もない赤ちゃん は朝晩関係なく寝るので、3・4ヶ月 頃から様子を見ながらリズムを作って いきましょう。



## ネントレを試す

ねんねのトレーニングである「ネントレーイン ターネットで調べると詳しい方法が出てきますQ

#### 布団を温めてみる

冷たい布団で目が覚めてしまうことがあります。 寝る前にあらかじめ布団を温めてみましょう。

# 寝るときに さすってみる

## おなかや背中をトントンしたり、おでこやこめ かみをさすったり、頭を撫でてみましょう(激し くするのはNG)。

### 童謡を歌う

いつも同じ歌を歌っていると、これは寝るとき の歌だと習慣づくこともあります。

### 音楽を流す

「赤ちゃん(子ども)が寝る音楽」がSNS上に あるので、それを試してみても良いでしょう。

※スマホの明かりで子どもが覚醒しないように 気をつけましょう。音量は小さめに。

#### 諦める

なにを試してみても効果がない場合、親もスト レスが溜まります。そんなときは体調等に異常が ないのであれば寝室に危険(転落や誤飲等)がな いか確認してそっとしておきましょう。

## もぐもぐ えほんのしょうかい

# たまごのえほん

作 : いしかわ こうじ 出版社:童心社

価格:1,210円 しろいたまごが「ぱいっ」 中から「ぴよぴよ」声がします

さまざまな形のたまごから生ま れてくるのは誰でしょう。 チラチラ見え隠れしながら、少

しずつたまごの中が誰なのかわ かってくる様子にわくわくするし かけ絵本です。



