子育て情報紙
ひだまり通信 No.127
2022 10がつ
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）	対象	子育て中の保護者と子ども 子育て中の保護者のみ マタニティママ
開設時間	午前９時３０分～午後３時	利用料	町内　１００円
場所	苓北町新ふれあい館		町外　２００円

＊　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

ID:574vnugv

公式LINEとInstagramの友だち追加・フォローをお願いします♪

REIHOKUKOSODATE

１０月の行事予定

７日（金）　１０：１５～
クッキング

１３日（木）　１０：３０～
ハロウィン飾り製作

※クッキング参加予約は６日（木）午前中までに、電話かＬＩＮＥにてご連絡お願いします。
たくさんのご参加お待ちしています☆

はじめまして♪

9/12・9/13 育児用品譲渡会
洋服やおもちゃなどお譲りすることができました。
次回は11月開催予定です♪

＼えほんのしょうかい／

作・絵　とよたかずひこ
出版社　童心社
価格　￥935（税込）

おいもさんたち、地面から顔を出しました。つるを力いっぱいひっぱったら「すっぽーん！」ごろごろ坂を転がって、水に落ちてしまいました。そこへ“ぽっぽっぽ”とやってきたのは……？
リズミカルな楽しい言葉と一緒に、身近な食べ物が動き出す大人気シリーズの一冊です。
「しんぱいごむよう」の決めゼリフは大人も子どももワクワクした気持ちになります。

＼９月のクッキング／

○秋の炊き込みご飯
○お味噌汁
○しゃきしゃき
　レンコンはさみ焼き
○ふわふわ！
　チキンナゲット

＼育児情報／
生活リズムを整える５つのコツ

乳幼児期の生活リズムは「睡眠」「食事」「遊び」の３つの柱からできています。
生活リズムはなかなか自然に身につくものではありません。乳幼児期からの習慣が大切になってきます。

１．朝の光を浴びましょう
気持ちよく起きられるように、カーテンを開けましょう。
できるだけ決まった時間に起きると、身体が目覚めやすくなります。

２．朝ご飯を食べましょう
食事は生活リズムを整える大事な柱です。
朝ご飯をしっかり食べることは、体内時計のリズムを整えることにとても効果的です。

３．身体を動かして遊びましょう
午前１０時～１２時は、身体が最も目覚めている時間です。たくさん身体を動かす遊びをしたり、散歩に出かけてみるのもいいですね。

４．お昼寝はなるべく午後３時までに
夕方から夜までお昼寝してしまうと、生活リズムが大きく崩れてしまうこともあります。
お昼寝の時間もなるべく大人がコントロールしてあげたいところです。

５．夜は決まった時間に寝ましょう
お風呂→はみがき→絵本→布団に入る、など寝るまでの流れを繰り返すことで「寝る時間」という意識をもてるようになります。
電気を消して静かな環境で、リラックスした雰囲気の中、眠ることができるといいですね。

『生活リズムを整える』ことが、大切なことと分かっていても、その生活を続けるのは、そう簡単な事ではありません。
生活リズムはすぐに整うわけではなく、毎日繰り返し続けていくことで作られていきます。
少しずつ規則正しい生活に近づけていき、大人も子どもも心身ともに心地よい習慣ができるといいですね。