



〒北町社会福祉協議会
〒北町子育て支援センター
熊本県天草郡〒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
※月1回土曜日開所 子育て中の保護者のみ
その週の初めの平日が振替休館日となります。 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 〒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

5月の行事予定

10日(金)クッキング※要予約
10:15～

16日(木)骨盤底筋トレーニング※要予約
13:00～14:00

18日(土)パパとおやつ作り※要予約
13:00～

21日(火)おはなし会(たんぽぽホールさん)
10:30～11:30

※予約不要

5月の土曜開所日は18日です。

13日(月)は休館となりますのでよろしくお願いします。

※予約受付

クッキング→9日(木)まで

骨盤底筋トレーニング→15日(水)まで

パパとおやつ作り→17日(金)まで

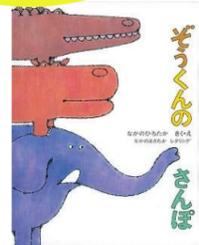
行事の詳しい内容などその都度Instagramでお知らせして
います。ぜひチェックしてみてくださいね。

4月のクッキング

- ☆キーマカレー
- ☆手作りナン
- ☆コーンスープ
- ☆シャキッと生野菜サラダ



えほんの
しょうかい



そうくんのさんぽ

作・絵 なかのひろたか
レタリング なかのまさたか
出版社 福音館書店

¥1,100(税込)

お散歩に出かけたそうくんは、
かばくとわにくんとかめくん
を背中に乗せて…。
明解な色彩とデザインで描かれ
た動物たちのユーモラスなやり
とりが楽しい絵本です。

はじめまして



月1回、土曜日開所始めました♪

4/20(土)、初めて土曜日に開所しました。その日に予定されていた
親子ヨガは講師の方の都合で残念ながら中止となりましたが、6組
の利用者の方が遊びに来てくれて楽しい時間を過ごしましたよ。
次回の土曜開所日は5/18、『パパとおやつ作り』を予定しています。
たくさんのご参加をお待ちしています!

育児情報 子どもの睡眠

子どもに必要な睡眠時間の目安

生後3か月まで…14～17時間 4か月から1歳まで…12～15時間
1～2歳児…11～14時間 3～5歳児…10～13時間
小学生…9～12時間 中学生・高校生…8～12時間

寝る子は育つ、と言われるのはなぜ?

睡眠中、体の各部の成長や発達を促す“成長ホルモン”が分泌されます。
このホルモンの分泌が盛んになる時間帯が、22時～2時ごろと言われて
います。(睡眠から1時間半経過したところという説もあるようです。)
この時間帯にしっかり熟睡していることが、子どもの成長発達にとっても大
切です。

また、“メラトニン”という眠りをいざなうホルモンが夜になると分泌
され、一定以上に明るいと分泌が抑制されます。1～5歳はメラトニンが
一生で一番分泌する大切な時期で、不足すると成熟に影響します。

このように、就寝中は子どもが成長するために必要なホルモンの分泌が
活発になります。子どもがすくすくと成長するためには、適切な睡眠をと
ることが大切だと考えられます。

睡眠不足になると…

子どもの睡眠不足で考えられる影響は、以下のようなものがあります。
・成長が遅れる・集中力が低下する・イライラしやすくなる・記憶力の低下
・落ち着きがなくなる・免疫力が低下する

なかなか寝てくれない時は…

まずは生活リズムを見直してみましょう。朝はカーテンを開け朝日を浴び
るようにします。早起きを心がけると早寝につながるようです。
夜は暗くして眠りに入りやすい環境を整えましょう。
お昼寝をする年齢の子は、お昼寝後の夕方に外遊びなど体を動かすことで、
夜に入眠しやすくなることもあります。

子どもたちの性格や発育発達と同じように、睡眠にも個人差
があります。よく寝る子、あまり寝ない子…極端でない限り心
配はいりません。自分の子どもの適切な睡眠時間や眠るときの
クセなどを知り、心地よく眠ることができる環境を整えるよう
にしていきたいですね。

助産師さん講話



はじめましての会



骨盤底筋トレーニング

