

子育て情報紙
ひだまり通信 No.98

2020
 5月

〒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)35-1270
 町内無料電話35-1270
 FAX (0969)35-1270



クッキング

クッキング
 春キャベツのカレー
 サラタマのマリネ




絵本紹介

いやだいやだ
 せなけいこ/作・絵
 福音館書店
 600+税

「いやだいやだってルルちゃんはいうよ」「それならおいしいおやつもいやだっていうよ」。カラッとしたやりとりが楽しい。イヤイヤ絵本の名作。あたたかみのある貼り絵とイキイキした言葉をくりかえし親子で楽しんでください。

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
 子育て中のママ
 マタニティーママ

開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 町内 100円
 町外 200円

場所 〒北町新ふれあい館

※ お悩みご相談があるときには、お気軽にお電話もしくはご来館ください



令和2年度子育て支援センターの担当保育士を紹介します。
 平松恵子と久保田明夏(さやか)です。
 どうぞよろしくお願いいたします。



道田久美
 令和2年4月30日退職。
 たくさんの人と出会い、たくさんの人にお世話になりました。
 ありがとうございました。



みんな支援センター
 が大好きです

5月の行事予定

15日(金)クッキング
 AM10:15～

20日(水)ふれあい遊び
 AM10:30～




こいのぼり製作



生活リズム立て直しチャレンジ

起きない
 寝ない

生活リズムをうまくつくる
 4つのコツ



育児情報



早寝早起きではなく「早起き早寝」

まず「早起き」をめざしましょう。決まった時間に起きて太陽の光を浴びると、体はきちんと目覚めます。そして昼間に思いっきり活動させれば、夜は心地よく疲れてすんなり眠りに入れます。なんとなくグズグズとテレビを見ていたりすると眠れるタイミングを逃し“遅寝”になってしまうので注意しましょう。



リズムが整っていても「遅寝遅起き」はダメ

就寝が、20～6時でも23～9時でも睡眠時間は同じ10時間ですが、遅寝遅起きは人間本来のリズムではありません。早起き早寝を基本にしましょう。ただし「早起きすればよい」ということでもありません。子どもは「早く起こして、昼間は十分に活動させ夜も早く寝かせる」ことが、大切です。遅寝早起きの睡眠不足にならないように気をつけましょう。



朝は、明るく、夜は暗く

朝はカーテンを開けて朝日を浴び、生体時計をリセットして一日を始めましょう。問題は夜、現代は照明が発達したおかげで夜でも明るく、人々も活動的にぎやかです。明るい蛍光灯の下から寝る時だけ暗い寝室に連れていくのではなく、リビングの明かりを間接照明にするなど、夜が明るすぎない工夫をしましょう。



午前中の機嫌がいいことがポイント

気持ちよく眠り、しっかりと目覚め、午前中から元気に活動できる生活習慣は、子どもにとってかけがえのない宝物です。まだ、昼夜の区別もつかない赤ちゃんの時から、にぎやかな日中、暗く静かな夜を交互に経験して、人は体内時計を整えていきます。何時に起こすのか悩むのではなく、午前中の機嫌がいいかどうかで睡眠の質や量を判断しましょう。

