

子育てだより



NO.62

令和4年6月発行



発行

岩倉市子育て支援センター

電話・FAX 0587-38-3911

〒482-0011

岩倉市昭和町2丁目17番地

(岩倉市民プラザ)

## こんにちは子育て支援センターです

子育て支援センターは、子育ての悩みや喜びを分かち合える場。親子が楽しく安心してあそべる場です。また、子育ての悩みの相談を受けたり、子育てに関する総合的な支援をおこなったりしています。

- 子どもを安心して遊ばせたい。
- 同じ年ごろの子どもを持つお母さんと、知り合いになりたい。
- 子育てで悩んでいる。相談したいが誰か相談できる人は？
- 一日中、子どもの世話でストレスがたまりそう…すこしホッとしたい。
- 子育ての情報を知るには？など。

ちいさいお子さんをお持ちの方なら、子育てに悩んだり迷ったりはいっぱいありますね。そんな時は、ひとりで考え込まないで誰かに話してみましょ。案外“同じようなことで悩んでいた”ということがあったりして、『私だけではなかった』とホッとできるものです。

子育て中のお母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃん、そして、子どもたちの出会いの場です。いつでもあそびに来てくださいね。

子育て支援センターは保護者の子育てを応援します。  
困ったとき、悩んだとき、なんでも気軽に相談してくださいね。

○岩倉市子育て支援センター

昭和町2丁目17番地(市民プラザ2階)

電話・FAX 0587-38-3911

# 生活リズムを整えよう!

こんなことはありませんか?

「夜遅くまで起きていてなかなか寝ない」「朝、子どもが起きるまで寝かせている」「眠くなったら午睡を寝たいだけ寝かせている」等、毎日の生活がバラバラになっていませんか?大人の都合に合わせていませんか?

子どもは、自分から生活リズムはつくれません。  
お父さんやお母さんがリズムを作ってあげてくださいね。

赤ちゃん時代のリズムは

0か月…寝たり起きたりを繰り返します。

昼夜の区別はありません。

1日16時間~17時間眠って過ごします

お腹がすいたら、おっぱいを飲んでまたウトウト…



2か月~4か月…少しずつ昼起きている時間が長くなるので、

起きている時は一緒にあそび、

夜になったら静かに眠れる雰囲気を作りましょう。



5か月~6か月…夜まとめて眠れるようになり、

夜中の授乳も減ってきます。

離乳食も始まるので、朝起きる時間を決めると

1日の流れがスムーズです。



7か月~9か月…少しずつ大人の生活に近づいてきます。

生活リズムを整えて行くよい機会です。

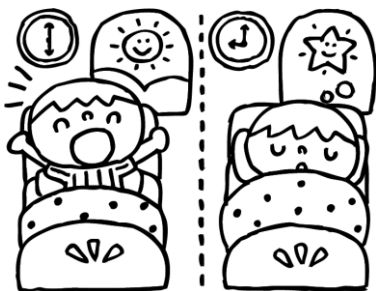
家族揃って規則正しい生活リズムを作りましょう。

(1日の睡眠13時間前後)

10か月~1歳…朝決まった時間に起こします。

1日3回の離乳食の時間も決めておくと1日のリズムも

決まり、昼間たっぷり遊ぶと夜すんなり寝付けます。



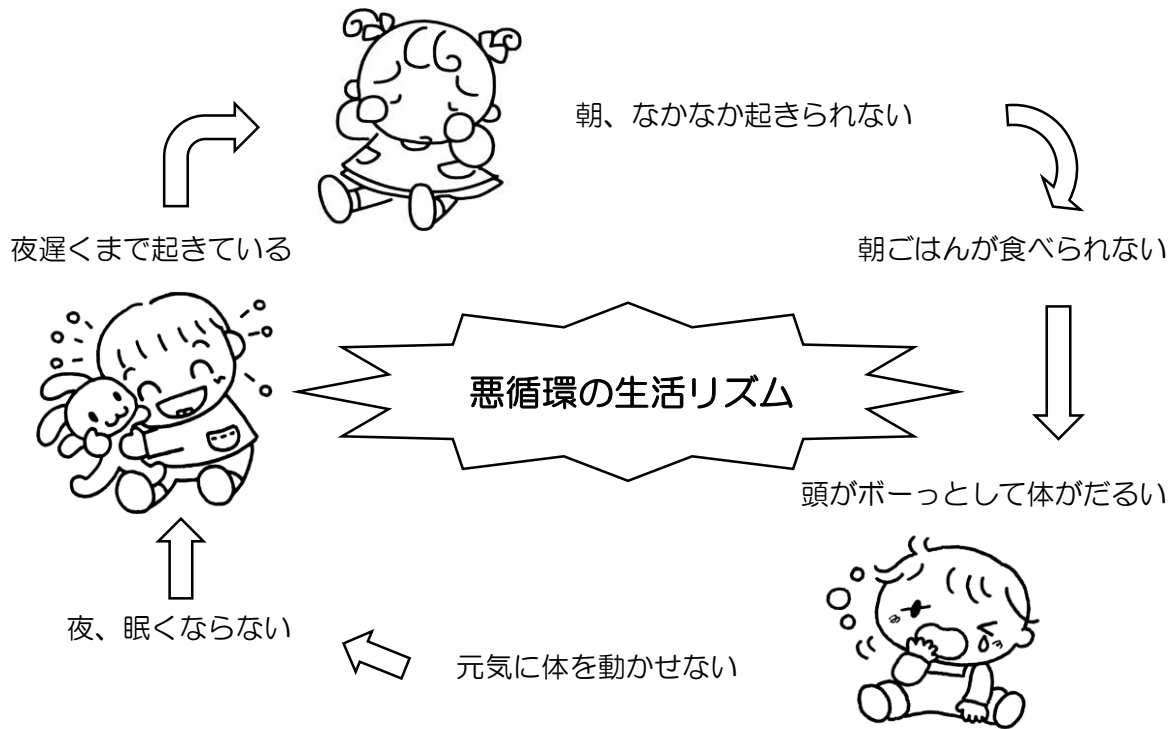
1歳~1歳6か月…寝る時間、起きる時間、

食事の時間、遊ぶ時間がだいたい決まり

1日の大まかな流れが出来てきます。

睡眠不足になると、自律神経が不安定になり、心身ともに調和がとれなくなります。生活リズムを整え、よい睡眠をとり、心身ともに健康に過ごせるようにしましょう。

夜の睡眠は、成長ホルモンや心身の疲れを癒してくれるホルモン(メラトニン)の分泌を助けてくれますが、夜更かしをしていると分泌が抑えられてしまいます。



### 朝できること

★朝、毎日同じ時間に起こしましょう。できればカーテンを開けていっぱい光を部屋に取り込んでもらおうと目覚めがいいですね。

### 朝ごはんをたべましょう

★朝ごはんは脳を動かす燃料となるもの。子どもたちの脳は眠っている間に大人の何倍も活性化しているため、糖をたくさん使います。このため低血糖、つまりガス欠のような状態で起きてくるので、エネルギー補給のために朝ごはんは不可欠です。


### 夕食から寝るまでにできること

★夕食は決まった時刻に・・・朝食や夕食の時間が決まっていると、生活リズム全体がつくりやすくなります。夕食はだいたい決まった時刻にとる、それが就寝時刻への鍵になります。★テレビやゲームを寝る前ギリギリまで見ていると、脳が興奮状態になりなかなか眠れません。寝る少し前から徐々に眠りに入る体制づくりも大切です。

### お昼寝は午後3時までに起こしましょう

★お昼寝を遅くまでしてしまうと、夜遅くなるという悪循環を引き起こします。午後3時になったら起こして“おやつ”の時間にしましょう。



現在 子育て支援センターでは • • 

\*子育て支援センターの利用は予約なしで遊びに来ていただけます。

\*利用時間については変更はありません

①	9:30~11:45
②	12:15~14:15
③	14:30~16:30



新型コロナウイルス感染予防として、換気や消毒等の徹底を心がけています。

部屋の消毒等で時間をいただく為、利用時間を3つに区切らせて頂いていますのでよろしくお願い致します。

\*子育て講座

- 親子で楽しめる内容の講座をたくさん企画しています。

予約は開催予定日の前日まで可能です。

\*おでかけひよこ広場(0歳児対象)、おでかけっこ広場(1歳児対象)

- 会場は市内4か所(こっちは1か所)。前月の20日より予約の受付が始まります。

子育て中の保護者の方にあそびに来ていただいて、情報交換や悩み相談等しながらお友だち作りをしてもらっています。



《子どもたちが大好きな手遊び…グ・チョキ・パーでなにつくろう》

①   
1番  
♪ グーチョキパーで  
グーチョキパーで

②   
♪ なにつくろう  
なにつくろう

③   
♪ みぎてが チョキで  
ひだりでも チョキで

④   
♪ かにさん  
かにさん

③   
♪ みぎてが パーで  
ひだりでも パーで

④   
♪ ちょうちょ  
ちょうちょ

③   
♪ みぎてが チョキで  
ひだりてが グーで

④   
♪ かたつむり  
かたつむり

作詞/不詳 フランス民謡



1~3. グー チョキパーで グー チョキパーで なにつくろう

なにつくろう

み	ぎ	て	が	チ	ョ	キ	で
み	ぎ	て	が	パ	ー	で	
み	ぎ	て	が	チ	ョ	キ	で

ひだりてもチョキで かにさん かにさん  
ひだりてもパーで ちょうちょ ちょうちょ  
ひだりてがグーで かたつむり かたつむり