



なかよしメール 2月

洞爺湖町子育て支援センター ☎ 76-2008

メールアドレス Kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp

令和5年1月27日

今年度も残すところ後2ヶ月になりました。お母さんと離れられずにお友だちもひとり遊びからお友だちを求めようになり、一緒におままごと遊びや玩具の貸し借りをする姿を目にすると一人ひとりの成長を感じます。

「本町保育所開放」

新しいお友だちも遊びに来てくれて、小麦粉粘土で粘土の感触を楽しんだり、手作り凧を持ってかいっぱい走りまわりました。保育所のお友だちと一緒に大型絵本もみました。



「入江保育所開放」

入江保育所のお友だちに大歓迎されて「はい、チーズ」



「親子ふれあい遊び」

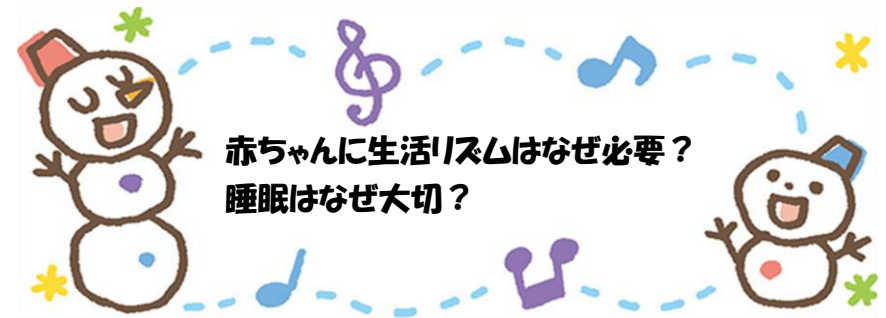
★お正月飾り

折り紙を折ったり切ったりし、最後に手型をペタットしてかわいいお正月飾りを作りました。お家に飾って、新年をむかえられたと思います。



『2月の予定カレンダー』

日	月	火	水	木	金	土
			1 洞爺 保育所開放	2 開設	3 本町 保育所開放	4
5	6 開設	7 開設	8 本町 保育所開放 (計測)	9 親子ふれあい遊び	10 本町 保育所開放	11 建国記念の 日
12	13 開設	14 開設	15 入江 保育所開放	16 開設	17 本町 保育所開放	18
19	20 開設	21 開設	22 桜ヶ丘 保育所開放	23 天皇誕生日	24 本町 保育所開放	25
26	27 開設	28 開設				



赤ちゃんに生活リズムはなぜ必要？
睡眠はなぜ大切？

赤ちゃんの1日の生活リズムは少しずつ変化して大人のリズムに近づいて行きます。同様に、食事や睡眠、遊びの時間や内容も変わっていきます。ママやパパ自身の日頃の過ごし方やちょっとした働きかけで、規則正しい生活の習慣を覚えさせてあげましょう。



人の体は、昼間は活動し（遊び）、食事をとり、夜間は静かに眠るようになっています。これが生活リズムです。

食事の時間を決めることは、大人にとっても生活時間を区切るちょうどいいタイミングになります。赤ちゃんも同じように食事や離乳食の時間を固定することで、生活リズムがつけやすくなります。

離乳食がスタートしたら、食事の前にはぬれタオルなどで手を拭き、「いただきます」食後には口元や手をぬぐって「ごちそうさま」と声をかけるようにしましょう。赤ちゃんが「今からごはんが始まるんだ」とか「これでごはんが終わったんだ」と生活シーンの区切りを理解しやすくなります。

赤ちゃんにとって睡眠は成長に関わる大切な事です。ただ眠るだけでなく「良い眠り」が大事で、そのためには睡眠時間、睡眠の時間、睡眠の質、睡眠リズムのすべてが整っている必要があります。これが整うことで、生活リズムも規則正しくなり、健やかな成長につながります。

寝付いてから最初に訪れるノンレム睡眠（深い眠り）中には成長ホルモンが分泌されていて、子どもの体と脳の成長を促しています。ですから、睡眠時間を確保することが大切になってきます。



よく眠り、よく食べ、よく遊ぶ事で生活リズムを身につけていきましょう。

親子ふれあい遊び

★おひな様づくり

子どもの健康と幸せを願うおひなさまを作ります。

日時 2月9日（木）10:00～11:30

場所 洞爺ふれ愛センター

申込み締切日 2月6日（月）

予約制なので申込みが必要です。
電話での申込みも受け付けています。