



## なかよしメール 2月

洞爺湖町子育て支援センター TEL 0142-76-2008

メールアドレス [kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp](mailto:kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp)

令和6年1月26日

暖かい日や突然の大雪で雪かきが大変な日など、変わりやすいお天気ですが、保育所のお友だちは「雪遊びだ〜」と大喜びで、雪だるま作りや、ソリ滑りなど楽しんでいます。支援のお友だちも雪遊びを楽しんでいるかなあ。

支援に遊びに来てくれるお友だちの様子を見て、「おもちゃをつかめるようになった!」「おしゃべり上手になった!」「お人形のお世話をしてる!」「お友だちにおもちゃを貸してあげた!」など沢山の成長を感じ嬉しく思っています。



### 「本町保育所開放」

年が明け、さっそく遊びに来てくれました。包丁で野菜を切るの上手になったね!



子育て支援センター開設  
支援センターの開設日に、遊びに来て  
くれました。お家にはない  
おもちゃで遊んでいます。



### 「親子ふれあい遊び」

#### ★豆まきごっこ

画用紙を切ったり、貼ったりして思い思いの鬼のお面を作りました。みんなの小さな手形を取って鬼の髪の毛にして、かわいらしい鬼のお面が出来上がりました。その後は鬼のお面をかぶっての当てをして遊びました。



### 「洞爺保育所開放」

保健師さんが来所して計測をしました。  
大きくなったかなあ〜。



## 「2月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
				1 開設	2 本町 保育所開放	3
4	5 開設	6 開設	7 本町 保育所開放	8 親子ふれあい遊び 洞爺ふれ愛センター	9 本町 保育所開放	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 開設	14 入江 保育所開放	15 開設	16 本町 保育所開放	17
18	19 開設	20 開設	21 桜ヶ丘 保育所開放 (計測)	22 親子ふれあい遊び 地域交流センター	23 天皇誕生日	24
25	26 開設	27 開設	28 洞爺 保育所開放	29 開設		



### 親子ふれあい遊び

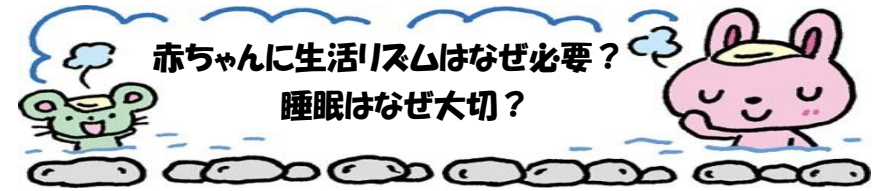
★おひなさまづくり

子どもの健康と幸せを願いながらおひなさまを作ります。

**場所** 洞爺ふれ愛センター  
**日時** 2月8日(木) 10:00~11:30

**場所** 地域交流センター  
**日時** 2月22日(木) 10:00~11:30

\*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。



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。

<寝る子は育つ> 

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。

睡眠は子どもの発達にとっても大きく影響することから、早寝・早起きの習慣を小さい頃から身につけていくといいですね。



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。

(あそびと環境0・1・2歳参照)