

大人も子どもも 規則正しい生活が大切

子どもにとって大切な睡眠ですが、単純に睡眠時間が長ければよいというものではありません。質のいい眠りには、眠りのリズムや深さも大切な要素。そのためには、乳幼児期に生活のリズムを整えることが必要です。

●寝る子は育つ

睡眠には、いくつかのホルモンの分泌が関係していますが、中でも骨に働きかけて身長を伸ばすなど、子どもの発育にとっては欠かせない「成長ホルモン」は、夜間の睡眠の深い眠り（ノンレム睡眠）のときに分泌されています。昔から「寝る子は育つ」といいますが、まさに、子どもの成長は、眠りによって助けられているのです。

●朝日を浴びて、つくろう元気な体

私たちの体の中にある体内時計は、1日約25時間の周期ですが、朝、太陽の光を浴びることで、地球時間の24時間周期にリセットしていきます。夜更かしをしていると、この体内時計のズレが大きくなって、ちょうど時差ぼけのような状態になります。また、体温や血圧、ホルモンの分泌などにはそれぞれの昼と夜のリズムがありますから、体内時計がずれていると、生体リズムが崩れて、心やからだに様々な不調が出てきます。最近では、大人の生活が夜型になるにつれて、それに引きずられるように、子どもが眠りにつく時間が遅くなっています。睡眠は、心とからだの成長になくてはならないもの。大人の都合で子どもを起こして、「寝る子は育つ」ことを、じゃましないようにしたいものです。規則正しい生活は、睡眠リズムを整えることにつながります。家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。



お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちもたのしめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 7月の予定 児童館事業の紹介

夏のつどい

参加費1000円

みんなでカレー作り、すいか
割りをして楽しみましょう!!

◎持ち物

お皿、ごはん、スプーン、
水筒、帽子、ハンカチなど

平和台児童館 7月31日(火)

東原児童館 7月27日(金)

大林児童館 7月26日(木)

※児童館によって日時や持ち物
が異なりますので、詳しくは
各児童館にお問い合わせくだ
さい。

「幼児の会」の予定

開催時間は

午前10時30分～正午まで

※活動によっては、持ち物が
必要な場合があります。

各児童館にお問い合わせく
ださい。

大林児童館

7月4日(水)

《泥んこ遊び》

汚れてもいい服で遊びに来て
ください!!

7月11日(水)

《水あそび》

7月18日(水)

《ベタベタ絵の具遊び》

いろんな色を使って遊びま
しょう。

平和台児童館

7月5日(木)

《子育てレシビ》

7月10日(火)

《絵本読み聞かせ》

7月12日(木)

《うええさんたかさん人形劇》

7月17日(火)

《水あそび》

◎持ち物 水着(プール用オ
ムツ)、帽子、タオル、飲
み物

7月19日(木)

《身体測定・育児相談》

7月24日(火)

《お誕生会》

東原児童館

7月6日(金)

《七夕飾りをつくらう》

7月13日(金)

《水あそびをしよう》

◎持ち物 水着(パンツ)、タ
オル、帽子

7月20日(金)

《水あそびをしよう》

2週連続で遊びましょう。

※児童館行事は誰でも参加でき
ます。各行事についての申し
込みや問い合わせは、各児童
館へお願いします。

子育て ワンポイント・メモ



今回は
大林児童館
中山先生です

お勧めスキンシップ!!

これから夏を迎えるこの時期、汗を沢山
かくので着替えの回数も増えると思います。
そんな時、お子さんに簡単なマッサージをし
てあげてみてはどうでしょうか? 大人が自
分の手のひらをこすつてお子さんの肌をなで
る。それを続けるだけで肌がきれいになり、
風邪もひきにくくなるそうです。

- ①両手をこすつて手を温めます。
- ②温めた空気を両手で優しく包み込む。
- ③着替えのときに、温めた手で子どもの
全身を軽くマッサージをします。(0歳
児には、寝転んだまま。1〜2歳児に
は、立ったままの姿勢で。)これだけで
親子でスキンシップがとれ、お子さん
は大喜びです!!二度試してみてください。

問い合わせ先

- ・こども課 (32)9123
- ・平和台児童館 (32)5800
- ・東原児童館 (32)5769
- ・大林児童館 (32)0154