

10月3日

## 三館合同音楽会

舞台と各席の隔たりがなく、  
間近で演奏を聴くことができました。  
また、聴くだけでなく、  
手拍子をしたり、一緒に歌ったり、  
みんなで音楽を楽しみました。



御代田町子育て支援事業

## 11月の予定

児童館事業の紹介

11月17日(月)  
焼き芋会【大林児童館】

窓ふき掃除【平和台児童館】

発表会【東原児童館】

お楽しみ会【大林児童館】

11月29日(土)

《落ち葉であそぼう!!》

11月14日(金)

《三世代交流》

昔ながらの味をおしえてもら

いましょう。

※会費 100円

11月7日(金)

《やまゆり園長からのお話》

11月28日(金)

《お話し会》

11月5日(水)

《新聞プールであそぼう!!》

11月12日(水)

《玉入れあそび》

11月19日(水)

《お話し会》

11月26日(水)

《リトミックあそび》

11月3日(木)

《縄あそび》

11月25日(火)

《身体測定・育児相談》

11月27日(木)

《お誕生会》

東原児童館

子育て  
ワンポイント・メモ



今回  
は  
東原児童館  
大井先生です

## おんぶでスキンシップ

小さいうちにおんぶを体験すること  
で、しがみつくことなど子ども自身の  
力が育ちます。おんぶに慣れていない  
うちは、短い時間で繰り返し行うとい  
いでしょう。

・おんぶしている人の背中にぴったり  
とくっつくことでぬくもりを感じ、  
精神的に安定します。

・おんぶしてくれる人と同じ目線でま  
わりをみるとことができます。

おんぶをすることでリラックスでき  
る時間をとつてみてはどうでしょう。  
きっと子どもたちの心が落ち着くと思  
います。

### 問い合わせ先

- ・町民課こども係 (32)3111(内線47・74)
- ・平和台児童館 (32)5800
- ・東原児童館 (32)5769
- ・大林児童館 (32)0154

## 光の利用で

### 朝の光で体内時計を スイッチオン

一般に規則正しい生活イコール早寝早起きと信じられています。しかし、スムーズに入眠するためには、毎朝同じ時刻に起床し、太陽光を浴びることが重要であることが明らかになってきました。

太陽光の情報が視床下部にある体内時計に伝わり、「今が朝」と体内時計の時刻合わせが行われると、およそ14~16時間後に自然な眠気が出現します。その日の眠気に応じ、眠くなつてから床に就くようになります。就寝時刻はあくまでも目安であり、これにこだわらない方がよいのです。早寝早起きの生活パターンにしたい場合には、早寝から始めるのではなく、早起きして朝の散歩などで太陽光を浴びることが第一歩です。

### よい睡眠のために

- 昼寝は午後3時前の20~30分、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。
- 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。

睡眠薬代わりのアルコール使用は、寝つきはよくなりますが、睡眠が浅くなり中途覚醒が増えます。連用すると同じ量では効かずアルコール量が増えてしまいます。

# 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。

