



Vol. 162

H30.9.1
なかよし保育園
子育て支援センター
事業推進委員会
Tel 086-253-0249
ホームページ
http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/



離乳食講座をしました
管理栄養士の多田麻由美先生をお招きして、離乳食の作り方のコツや味付けなどを実践しながら分かりやすく教えてもらいました。その後試食をして、今後の参考にすることができました。

お絵描き楽しいなあ
0歳~2歳児がお母さんと一緒に、クレパスを持ってなぐり描きを楽しんでいます。



サロン

月~金曜日の10:00~11:30 12:30~16:00
の好きな時間に来て子育て支援センターの部屋や、園庭で遊んでいただけます。水分補給用のお茶を持って来て下さい♪

ランチタイム

月~金曜日の11:30~12:30
お母さんが作った弁当を友だちやお母さんと一緒に食べましょう。

*オープンスペースについて(毎週火曜日)

みんなで遊んだり、親子で玩具や戸外などで遊びましょう。午前中の時間に絵本の読み聞かせやペープサート劇などの出し物を行います。参加してみてくださいね。



9月の予定

Calendar table for September with columns for days of the week and specific events like '赤ちゃんクラブ', 'ミニ運動会', 'お月見会', 'リトミック'.

♪10月の予定♪

- ◎10月 5日(金) 交通安全指導 10時~11時30分
◎10月 13日(土) ふれあいデー 9時10分~11時30分
◎10月 23日(火) 公園であそぼう (雨天中止) 10時~11時30分

※変更のある場合はホームページで確認をお願いします。
※全て1ヶ月前より予約が可能です。支援センターの来園時や、センターの開園時間内に予約をして下さい。
また、定員になり次第締め切りの講座もありますので、ご了承ください。

予定の詳細について

赤ちゃんクラブ

日時: 9月 19日(水)
10時00分~11時30分
(時間厳守でお越し下さい)

講師: 小野未来 保健師
場所: なかよし保育園 子育て支援センター
対象: 0歳児

ミニ運動会

日時: 9月 20日(木)
10時00分~11時00分
(時間厳守でお越し下さい)

場所: なかよし保育園 園庭
申し訳ありません予約ですでに定員に達しました。

お月見会

日時: 9月 25日(火)
10時00分~11時00分
(時間厳守でお越し下さい)

場所: なかよし保育園 子育て支援センター

ふれあい遊び

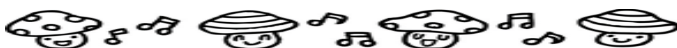
日時: 9月 26日(水)
10時00分~11時00分
(時間厳守でお越し下さい)

講師: 西崎照美 先生
場所: なかよし保育園 子育て支援センター
対象: 0歳児

リトミック

日時: 9月 27日(木)
10時00分~11時00分
(時間厳守でお越し下さい)

講師: 赤岩千恵子 先生
場所: なかよし保育園 子育て支援センター
対象: 1歳半~3歳未満児



生活習慣について

今年の暑い夏をどのように過されましたか。日中の温度が室内は 37℃で室外になると 40℃以上の日が多く又、湿度もあり体がしんどかったですね。子どもたちも外で遊ぶこともできず、夜の睡眠も暑さと、昼間の暑さに疲れて昼寝をし十分に運動ができていないため「遅くまで起きていた」と言われていたのを聞きました。8月の体重測定もみんな体重が減っていました。

9月はまだまだ残暑が続くようですが、健康的な生活リズムは身体、精神的自立の基礎を培うものなので、これからバランスのとれた生活リズムをつけていきましょうね。十分な睡眠、個人差はありますが1歳児～2歳児は 13～14時間、3歳児～4歳児は 12～13時間だそうです。食事は1日3度、そして日中の充実した活動とおやつなどの休息、このどれか1つでも不十分であるとリズムが保てなくなるそうです。例えば夜更かしをすれば、翌朝の目覚めが悪い、朝食を食べない子が多くなる、活発に遊べなくなる、日中、ボーッと過ごしているなどだそうです。このようなまま成長すると、自立神経のバランスが崩れる起立性調節障害の原因になることもあるそうです。睡眠だけではなく排泄・着脱衣・食事・清潔が基本的な生活習慣です。失敗を繰り返しながらも自分でやったという実感や体験を積み重ねていけるように、そっと手助けしてあげることが習慣になるでしょう。



子育て支援センター



子どもの睡眠と休息について

乳幼児期は成長発育が大きな作業であり、必要なものを吸収したり、合成したり、不必要なものを排泄したりと大変な仕事です。目覚めている時は、活発にエネルギーが消費され、脳の目覚め中枢が未発達のため、疲れやすいのです。睡眠中は脳下垂体から成長ホルモンが分泌し、発育が促進されます。子どもにとって睡眠を保障することは非常に大切です。

0歳児

睡眠中は、脳下垂体から成長ホルモンの分泌が増加し、骨や筋肉、脳の発育を促進し、力を蓄えます。

3ヶ月～4ヶ月 :14時間

6ヶ月 :13～15時間

7ヶ月 :成長ホルモンの分泌が多くなります。

午前睡、お昼寝が必要です。

1歳児

脳の急激な発達の途中経過にあたるため、体力、特に頭脳の疲労は激しく、すぐに眠たくなります。

“睡眠のための部屋の環境”

- ・外気温との差は5℃以内にしましょう。
- ・室内の明るさはカーテンやブラインドで調節する。
- ・音環境 :眠りにつくまでは、静かな音楽を流しても、後は、無音にします。

2歳児

2歳児の生活リズムの確立は睡眠から始まり、健全な育成に重要な習慣形成の一つといえます。

睡眠、覚醒の周期を「生体リズム」です。しかし生体リズムのサイクルは24時間より1時間ずれています。乳幼児はその影響を受けやすく、決まった時間に起き、朝の太陽の光を浴びることでリセットされ体内時計ができてきます。2歳頃は朝の光を浴びることで、生活リズムが確立されていきます。

3歳児

お昼ねの時間が短くなり、子どもによってはお昼寝を嫌がる子どもも出てきます。嫌がる子どもには休息を取るようにしましょう。

3歳児になると、一晩中ずっと眠るようになります。睡眠の必要時間は個人差があるので、標準よりも長くても短くても、元気であれば心配ありません。