

2014 平成26年

11

第80号



朝晩すっかり冷え込むようになり、木々の葉っぱも赤や黄色へと色付き始めました。あいあいホール横の大きなくぬぎの木も実りの秋を迎え、どんぐりをたくさん落としています。たくさん遊んでさようならをしたあと、どんぐりを拾って帰る親子のほほえましい姿も見られます。

本格的な冬が来る前に、生活リズムや食生活を見直し、かぜ予防をしっかりと行いましょう。今月もたくさんのご来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 辻 彰子

### 子育て支援センター あいあいホールでは

- \*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- \*みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。  
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- \*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行っています。
- \*子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

開館時間 午前8時30分～午後5時  
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日 月曜日・祝日・日曜日 (第2日曜日は開館)

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」  
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

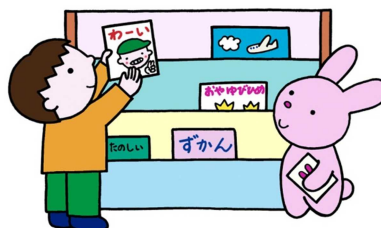


## 図書コーナーを リニューアルしました！

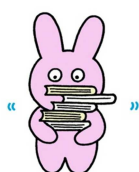


☆ あいあいホールの図書コーナーの絵本に年齢別のシールをつけました。

- あ か……0歳から
- きいろ……1歳から
- みどり……2歳から
- あ お……3歳から
- むらさき…4・5歳から



年齢は、おおよその目安です。何歳だからこの絵本…というわけではありません。「ママ、この絵本よんで！」と持ってきた絵本を、親子で楽しんでください。この絵本はちょっとむずかしいかな…という絵本でも、絵を見ていろいろお話ししながら見るのも楽しいと思います。幼稚園の年長さんにもなると、ひらがなに興味をもちはじめ自分で字が読めるようになる子どももいます。おかあさんの中には「自分で読み！」と言われる方も見かけます。でも、字が読めても、お話として読んで楽しんでいらっしゃるでしょうか。家庭ではいろいろといそがしいおかあさんも あいあいホールに来たときは、ゆったりとした気持ちで一緒に「図書コーナー」で、絵本を楽しんでください。



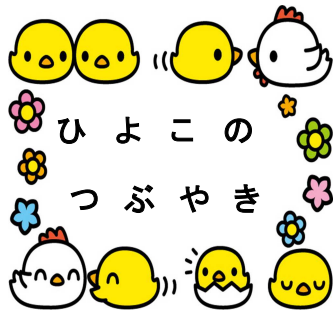
片付けは、親子で一緒に、同じ色のシールの棚に入れてください。他の親子が手に取りやすいように必ず同じ色の棚に入れるようにしてください。

毎週水曜日のみるく♡サロンで絵本をよんでいます。おかあさんの膝の上でじっと絵本に見入る赤ちゃん、絵本に興味いっぱい、絵本めがけてハイハイして来る赤ちゃん…みんな絵本が大好きです。



おかあさんも絵本が大好きになって、一緒に絵本を楽しんでほしいと思います。





## 早寝・早起きしてるかな？

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けなときは、体をトントンたたいてあげたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして就寝を促します。



寝る直前の入浴は、体温が上がって寝つきが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされて寝覚めがよくなります。朝ごはんのにおいをさせたりするのもいいかもしれませんね。

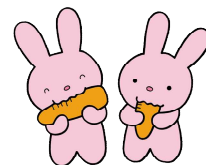


## 熟睡するために

バランスのよい食事を取り、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近では室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明かりを付けておいてあげたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃ほど)に気をつけることも大切です。睡眠が足りないと、食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と生活リズムの崩れを招きます。「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



これから冬に向かい、起きづらい日があるかもしれませんが、でも、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、毎日の生活リズムを整え健康的な生活を目指しましょう。



11月の日曜開館は、9日です。

大型絵本を楽しみましょう。