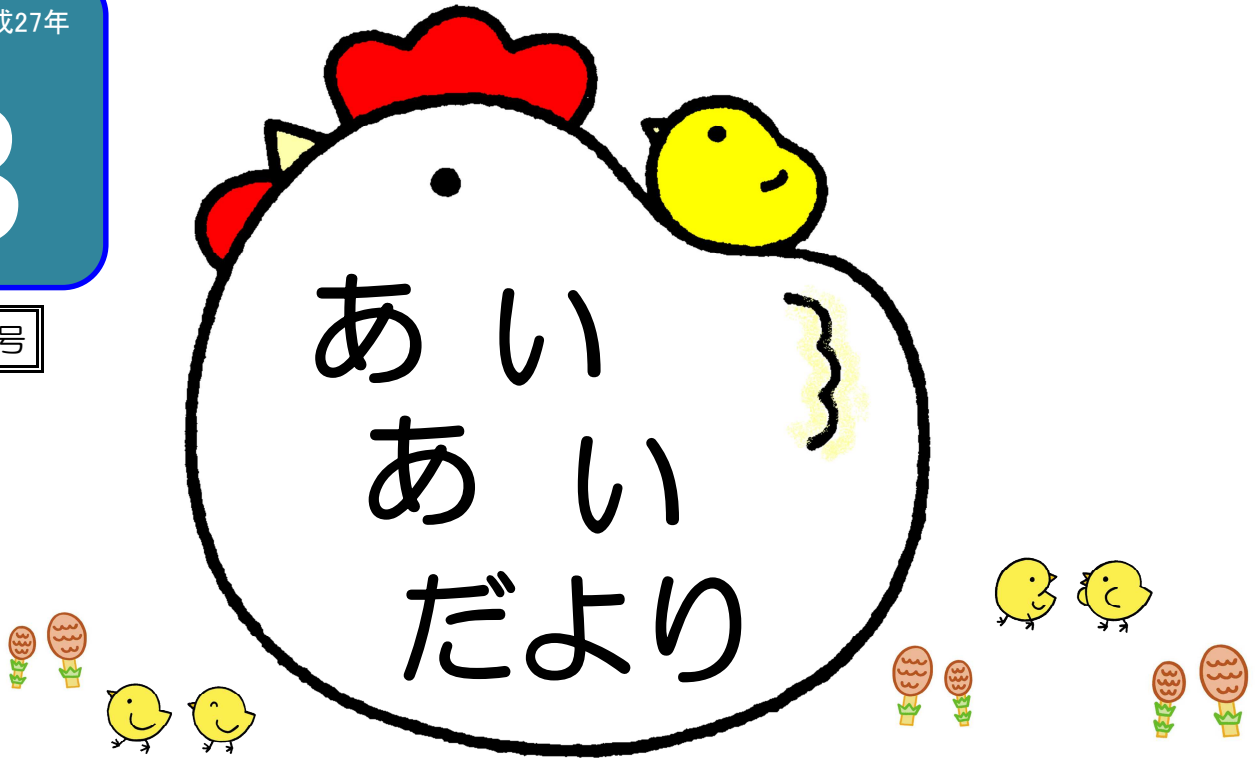


2015 平成27年

3

第84号



プランターのチューリップやクロッカスの芽が少しずつ伸びてきて、春が近付いてきているようです。暖かいプレイルームでは、赤ちゃんたちはうつぶせになったり、おすわりをして好きなおもちゃを手に取って遊んでいます。歩けるようになった子どもたちは、おもちゃの犬を散歩させたり、人形をバギーに乗せて、おかあさんみたいに押して歩いてにっこり。おかあさんたちの笑い声のなかで、子どもたちはゆったりとした時間を過ごしています。今月も、たくさんの親子の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

生活リズムを整えましょう

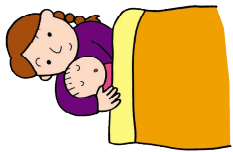
元気でかぜをひきにくい健康なからだをつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。4月から、保育所や幼稚園に通う子どもたちもいますが、一度毎日の生活リズムを見直されてはいかがでしょうか。

○早寝・早起きをするために…

・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作りましょう。テレビはきっぱり消しましょう。子どもだけテレビはおしまいというのでは、納得しません。どうしても見たい番組は録画をするなど工夫しましょう。



・暗くなれば、自然と「眠る」気分になります。真っ暗が苦手ならばフットライトや豆電球をつけておくという方法もあります。



・子どもが寝付けないときは、体をやさしくトントンしてあげたり、絵本の読み聞かせを寝る前の習慣としてもいいでしょう。また、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。

・朝、起きたらカーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたり、外に出たりして朝の光を浴びることが大切です。



○朝ごはんを食べましょう。

・朝食は、いわば脳の目ざまし時計です。朝ごはんをきちんと食べると体温を上げて体を目覚めさせてくれます。また、脳が活性化して1日を元気よくスタートすることができます。朝はしっかり食べて、その日を元気に過ごしましょう。



・朝食は元気の源ですが、ただ朝食を食べさえすればうまくいくわけではありません。しっかり寝て、食べて、はじめて元気に遊ぶことができるのです。昼間元気に遊べば、夜は早く眠ることができるでしょう。夜早く寝て早起きすれば、朝ごはんもしっかり食べられるでしょう。

・「早寝・早起き・朝ごはん」の3つは、しっかりとつながっています。1つだけを見直すのではなく、全体を見直すことが大切ではないでしょうか。



3月3日は耳の日です



「3」は、耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日ごろから子どもの様子には、注意しましょう。

* こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を…

- ・よく耳をさわっている
- ・向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない
- ・テレビの音を大きくしたり、近付いて見る
- ・会話をしているけど何度も聞き返す
- ・話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い…などです。



* 耳掃除をするときは…

- ・まずは、子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
- ・ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体制を安定させましょう。
- ・耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
- ・きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう。



* 耳の病気…

子どもの耳の病気が多いのが、急性中耳炎です。症状には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよくさわる、耳を触るといやがる、かぜが治っても熱が下らない…などの症状が見られる時は要注意です。特に注意したいのは赤ちゃんです。耳の痛みを訴えることができないので、夜中に激しく泣いたり、首を振ったり、時には耳に手をあてるなどのサインを出します。また、シーツが耳だれで汚れているなどが見られたら、耳の病気を疑ってみましょう。



3月の日曜開館は、8日です。