

2018平成30年

3

第120号



早いものでもう3月。今年度も残すところわずかとなりました。厳しい寒さの間に穏やかな日差しが感じられるようになり、暖かい春がもうすぐそこまで来ています。

たくさん子ども達とお母さんやお父さん、おじいちゃん、おばあちゃんが遊びに来てくださいました。ハイハイやよちよち歩きができるようになったお友だち、おもちゃで上手に遊べるようになったりお友だちと一緒に遊ぶのが大好きになったり、みんな大きくなって嬉しい一年でした。ありがとうございました。来年度もたくさんの方の来館をお待ちしています。



\*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。

\*子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

\*各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

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

## 早寝・早起き・朝ごはん

夜眠っている間に骨は伸び、筋肉は増え、脳は成長します。まさに「寝る子は育つ」ですね。生活リズムは親がつくってあげるものです。

まずは、“早起き”から……。まだ起こすのがかわいそう……。と思っても、カーテンを開けて「おはよう」と声をかけて起こしてあげましょう。

すっきり目覚めたら朝ごはん！ママも「おいしいね～」と一緒に食べましょう！

とはいっても、現実にはなかなか難しいですね。少しでもそういった生活リズムを意識して近づけていけたらいいですね。

### ★寝ている間に分泌されるホルモン

#### 成長ホルモン

筋肉や骨を育て体を大きくし、脳の働きを育てます。

眠ってから70分後が分泌のピーク！夜12時を過ぎると分泌は低下していきます。

#### メラニン（心の成長ホルモン）

1歳～5歳が一番たくさん分泌される時期です。

2時から6時間継続して分泌されます。

部屋を暗くしないと  
十分に分泌されません。



ピーク時に起きると  
良い目覚めとなります！

#### コルチゾール（目覚ましホルモン）

体温を調整して目を覚ませます。

朝4時から分泌され、6時にピーク！



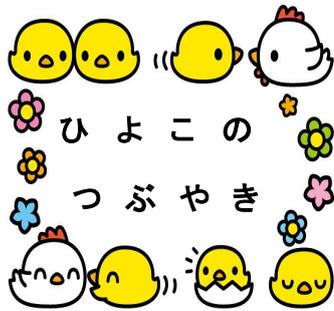
## 春分の日

「自然をたたえ、生物をいつくしむ」という主旨で、1948年に国民の祝日となりました。この日は昼と夜の時間が同じ長さになります。地球は太陽の周りを365日と6時間かけて一周するため、春分の日は毎年決まった日というのが定められていません。



春分の日を一言で言うと、寒い冬から暖かい春へ変わり始める日です。

最近夕方になっても、まだ空が明るいですね。だんだんと暖かくもなってきました。春が暖かい春風になると、小さな芽は少しずつふくらんで、新しい葉っぱを広げてきますよ。



## 耳を大切に

3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞くだけでなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調節したりするなど、耳は大切な働きがたくさんあります。耳の働きや病気についても知るきっかけにもしたいものですね。耳と鼻はつながっているので、鼻をかむ時は鼓膜に負担がかからないよう片方ずつ優しくかみましよう。

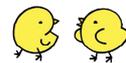
♡いろいろな音がありますね！♡

耳をすませてみましょう。何か聞こえてきましたか？

車が走る音、風の音、虫の鳴き声などたくさんの音を耳で聞いています。

耳をふさぐと何も聞こえなくて、とても不安になりますね。そんな耳を

「大切にしましよう」と言う日が、『耳の日』なんですよ。



## ひな祭り（3月3日）

ひな祭りは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の成長と幸せを願う日です。ひな祭りのひな人形は、子ども達の身代わりとなり、事故や病気等から守ってくれると考えられています。

ひなあられやひしもちの色にも意味があり、ピンク『桃→魔除け』・白『雪→清浄』・緑「新緑、大地→健康長寿」を意味します。あられの色は、桃色、緑色、黄色、白色。それぞれが春、夏、秋、冬の季節を表していて、どの季節も健康でいられますようにと言う願いが込められているそうです。



## あいあいホールでおひなさまの制作をしました！（2月22日）

おかあさんからの「おひなさまをつくりたい！」というリクエストにお応えして、親子でおひなさまつくり挑戦！子ども達は、顔を描いたり、着物にシールを貼ったりしてくれました。パパにそっくり！のお内裏さまができたり、「これ、わたし」とかわいいおひなさまが並んだりして、みんな、素敵に完成しました。



3月の日曜開館は、11日です。

