

2019平成31年

3

第132号



日に日に寒さも和らぎ、穏やかな日差しが感じられるようになりました。待っていた暖かい春が、もうすぐそこまで来ています。

早いものでもう3月。今年度もあいあいホールにたくさんの方が遊びに来てくださいました。おかあさんにとって、また、お子さんにとって、たくさんのお会いの場となったのではないのでしょうか。私達もおかあさん方と一緒に笑ったり、悩んだり、考えたり……。お子さんの成長を喜び、共有できたことを嬉しく思います。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、2か月から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

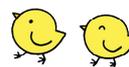
月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【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！



## ひなまつり Q and A

### Q1 ひな祭りの始まりは？

A. 今日のような形でお祝いするようになったのは江戸時代からです。それ以前は、宮中での健康を祈り、厄払いをする行事で、3月最初の巳（み）の日に「人形」を作り、自分の罪や汚れをそれにつけて川に流していました。江戸時代には現在のようなひな人形が作られ、大切にしまっておいて毎年3月3日に飾るようになりました。

### Q2 めびなとおびなの並び方は？

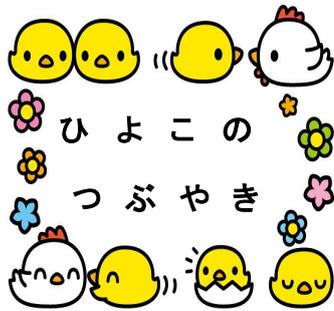


A. 関東ではおびなが向かって左、めびなが右で、関西はその逆です。関東では、大正天皇の即位の礼のときに西洋にならい、天皇が向かって左に立ったのをまねて、今の形になりました。

### Q3 おだいりさまとおひなさまは違う？

A. おだいりさまは、最上段のめびなとおびなのことをいいます。それに対して、ひな飾りの人形の総評がおひなさまです。だいらびなの中には「稚児びな」といわれる子どものおだいりさまや「百歳びな」のような老夫婦を模したのものもあります。





## 「おやつ」のおはなし



子どもたちの生活は、エネルギッシュ。でも、胃腸はまだ小さく、1日に必要な栄養素を3回の食事で補うには食べきれず、難しいのです。そこで、第4の食事とも言われる「間食」で食事を補うのが「おやつ」です。また、大切な「お楽しみ」として、心を育て、安堵感や情緒につながる心の栄養補給をするという役目もあります。1日1回、米・豆・芋・果物・野菜・乳製品などの食材から足りない栄養を「おやつ」として補給できるといいですね。また、ダラダラ食べるのではなく、時間を決めて食べることも心がけましょう。

### ★ダラダラ「おやつ」が良くないわけ★

- ・虫歯になりやすい
- ・食事が食べられない
- ・肥満になりやすい
- ・生活習慣病になりやすい
- ・偏食になりやすい

## 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。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気をつけるようにしましょう。

- ・耳をつめでひっかいたり強くひっぱったりしない。
- ・耳あかがたまっていないか、こまめにチェック！
- ・鼻をかむときは、片方ずつ静かに！
- ・耳のそばで、大きな音や声をださない。



### ♡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「大切にしましょう」と言う日が、『耳の日』です。



3月の日曜開館は、10日です。