にじいろ便り

第4号

社会福祉法人楽山会　第二椎の実子供の家
H28 年７月１日（金）

梅雨の時期、今年は水不足も心配されていますが、雨が毎日のように続いています。中々発散できず、室内で大人も子どももジメッとしがちなのでは？こんな時、室内でこそできる工作など、子どもと触れ合いながら楽しんではいかがでしょうか？

子どもの昼寝は必要？大切なポイントは？

子どもは、昼と夜と眠くなる時間帯が２つあって、この時に睡眠をとることで、生活リズムが整えられると言われています。

しかし中には、昼寝をしない、夜だけしか寝ないという子もいます。果たして、子どもの昼寝は、絶対に必要なのでしょうか？

最近、子どもの睡眠時間の減少が問題になっています。これは現代の子どもが、夜型の生活になっていたり、夜でも明るくて「寝る時間」を認識できないことが原因です！

子どもにとって睡眠は、脳の発達に、大きな意味があります。「夜長く寝れば問題ないのでは？」と思うかもしれませんが、子どもに昼寝をすすめるのには、きちんと効能があるからです。お昼ごはんを食べて、お腹いっぱいになると、心が落ち着いて眠気を誘う「セロトニン」という物質が生まれます。午後 1～2 時頃になると、脳は自然と働きが鈍くなるのです。ちょっと昼寝をするだけで、脳が休まり、起きたらスッキリして、午後からもたっぷり遊べます。たっぷり遊べばお腹もすいて、おやつも夕ごはんもしっかり食べますし、その結果、夜もぐっすり寝てくれるというわけです。

寝かしつけのポイントは、眠る環境を整えること！室温に気をつけて、少し暗くして、静かな場所で寝かせましょう。寝る直前は、テレビや DVD を見せないこと！脳やココロを興奮させてはいけません。小さい頃から、規則正しい生活を身につけ、いつでも子どもが元気に過ごせると良いですね！

予約開始

第２回 出産を迎える親の体験学習

離乳食講習会
～ ゴックン期-モグモグ期頃 ～

日にち／　９月 30 日（金）
時間／　１０：３０～１１：３０
持ち物／室内履き・靴入れのビニール袋
場所／第二椎の実子供の家ホール

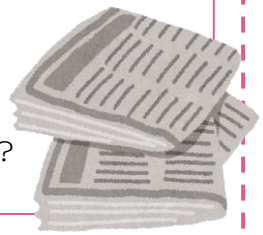
●参加費無料！参加ご希望の方は、お電話ください。
電話／0422-44-4103
（担当／阿部）

雨の日にあそぼう！

～最後まで楽しい新聞遊び～

新聞紙を思いっきり、ビリビリ、バラバラして遊んだ後・・・
ママには大変なお片づけ。でも、新聞紙でもう一遊びしましょう！

① 遊び終わった後に、散らかした新聞紙を一箇所に集める。ぞうきん掛けするように一気に集めても楽しいかも。
② 集めた新聞紙をビニール袋の中へギュッと詰めます。
③ ②で作った物を、さらにもう１枚ビニール袋に入れきつく縛ります。ビニールボールの完成！
★小さい子には小さいビニールボールをいくつも作ってはいかが？投げあいっこしても楽しいですよ！



一時預かりやっています！

お仕事や、お子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、大人のリフレッシュ時間などご利用いただけます。
問合せ先／0422-44-4103（担当／阿部）