



もうすぐ春ですね~

チェックポイント 【食事】
 朝、昼、夜の食事を機嫌よく食べていけばOK!

そうでなければ、次のことをチェックしましょう

- ・おやつを頻繁に与えていないかな?
- ・身体を動かして遊べてるかな?
- ・食事の時間は適当かな? (4~5時間間隔を空けて)
- ・材料があまりにも偏っていないかな?
- ・しつこく無理やり食べさせていないかな? (1回の食事は30分以内)
- ・食事の時間が小言の時間になっていませんか? 楽しい雰囲気ですることが大切です。入園までに急いで好き嫌いを直そうとしないこと。

いくつか気になるポイントがあったら、上の事に気をつけて、急がず、ゆっくり直しましょうね。

4月に入園予定のご家庭では、期待にワクワクと胸膨らませると同時に、食事、排泄など今のままでいいのかな?などと、ドキドキの親子も多いことじやろうね。

入園をきっかけに一度生活習慣を見直してみることはよいことじゃよ。

また入園しなくても冬場ルーズになっていた生活リズムを見直してみてもいいかな?

ただ、短期間に結果を出そうとすると、子どもはかえってストレスを感じたり、入園を不安に感じてしまうので、どれも無理をせず気長に進めてみよう。そして、親子共に春の訪れを気持ちよ~くむかえよう!

チェックポイント 【排泄】
 本格的にトイレトレーニングをするのは暖かくなって、5月位からにしましょう。

それまでは、時々トイレやオマルに誘って、成功した時は一緒に喜ぶ程度にしておきましょう。

幼稚園入園予定の人はほとんど自立していると思いますが、**まだ未完成(ウンチがダメ、時々おもらしがある etc.)の部分**は、**入園までに!**と焦らず、**園の先生にありのまま相談し、一緒にゆっくりとやっていきましょう。**

印は特にもうすぐ入園の子とママへのアドバイスだよ!!

つまり、入園までにしなくては!と焦るのはやめて、**生活全体のリズムを整えるのが結局一番の入園準備じゃよ。**

《 3月の予定 》

あゆみ子どもセンターの活動
 らっこちゃん(子育て広場) 毎週火・木曜日 9:30~11:30
 ベビーらっこ(0歳児子育て広場) 3月4日(水)・11日(水)
 上記は**いずれも事前に申し込みが必要です。** 電話可
すくすくタイム 登録手続き後、自由に参加できます。(9:00~12:30・14:30~16:30)
育児の集い (北保健福祉センター関係 ☎345-2175)
 ・楠コミュニティセンター ...3月18日 (第3水・午前10時~12時)
 ・龍田コミュニティセンター ...3月18日 (第3水・午後1時30分~4時30分)
 ・弓削コミュニティセンター ...3月2日・16日(第1,3月・午前10時~12時)
 ・麻生田コミュニティセンター ...3月27日(第4金・午前10時~11時30分)
 ・武蔵コミュニティセンター ...3月5日(第1木・午後1時30分~3時30分)
 ほっとらっこ(子育て支援スペース・武蔵・弓削校区子育てネットワークの会主催)
 第2木・第3木・午前10時~12時・武蔵ヶ丘中央公園、老人憩いの家)

チェックポイント 【睡眠】
 夜は10時までにはぐっすり眠りに着いていますか?

10時までには眠れると、成長ホルモンの分泌や、自律神経のコントロールが機能してグー!で朝の目覚めもさわやか~!!

そうでない人は次のことをチェックしてみましょう。

- ・外遊びが少なく、夕方遅めのお昼寝をしてないかな?
- ・遅い時間まで、テレビやビデオを見てないかな?
- ・パパが帰ってきた後で、はしゃぎすぎて、夜中に脳が興奮状態になってないかな?
- ・朝起きる時間が遅かったり、生活リズムが毎日バラバラになってないかな?

できるだけ毎日同じリズムで生活し、**朝は出かける1時間~1時間30分前に目覚めることが必要!**

朝はカーテンを開け、朝の陽射しを浴びるくせをつけると、体内リズムも整い、目覚めがよくなるよ。

| | |
|--|--|
| <p>電話相談</p> <p>毎週 月 ~ 金 (10:00~16:00)</p> <p>*子育てに悩みのある方、 <u>お気軽にご相談ください。</u></p> <p>☎339-5721 (相談専用)</p> <p>http://www.kumamoto_ayumi.org</p> | <p>申し込みお問合せ</p> <p>あゆみ子どもセンター (熊本市地域子育て支援センター) 熊本市武蔵ヶ丘1-4-32 あゆみ保育園内 ☎339-5673 E-mail ayumi@wonder.ocn.ne.jp 熊本市子育て支援課</p> |
|--|--|