



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)
☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721
http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

早く寝かしつけるとこんなに楽！～小さいうちが勝負～

6歳までの子どもの理想的な就寝時間は午後8時。
「そんなばかなー」と思うけれど、やっぱり早寝早起きの子どもには、いいことがたくさんあります。

◎自分ですっきりと起きる！
自分ですっきりと起きる。
「早く起きなさい」と言わなくていい。

◎ひとりでよく遊び機嫌がよい。
眠りが足りていると情緒も安定。
親のイライラも少なくてすむ。

◎意欲的！
「早くしなさい」と言わなくてすむ。

◎時間ができる
夜、ゆっくりと大人の時間を楽しめる・・・。

◎病気に強い！
ぐっすり眠ると食欲もわく。自律神経、ホルモン分泌、消化器の働きも快調！

◎早寝早起きの習慣がつく
「早く寝なさい」と言わなくていい。

※幼児は、放っておくと体の限界まで起きています。
親に寝かしつけてもらえない子どもは、脳の疲労もたまりがちです。



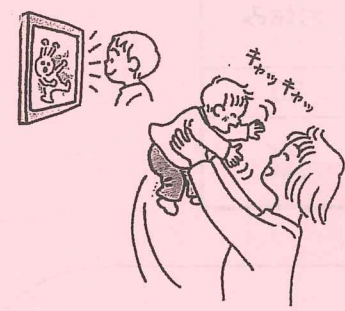
外あそびも気持ちのいい季節になってきたの～。
外でしっかりと遊んだ日は、子どももすっきりしてにこやかに過ごせるもんじゃ。
逆にイライラ、ギーギー、機嫌の悪い日は、親も大変！
つい怒る回数も増えてしまうことに・・・
赤ちゃんは眠くなったり、お腹がすくと泣きだすが、幼児も同じように体の気持ち悪さを
かんしゃくや乱暴で表現することが多いんじゃ。
いつも機嫌が悪いとすれば、それは睡眠不足も・・・関係しているかもしれんの～。
今回は、「早寝・早起き・睡眠」について見直してみよう！！



寝かしつけ方のコツを伝授します！

子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪いと本当に親はつらいですね。夜はぐっすり眠れるヒントを紹介します。睡眠のリズムができあがると、次第に同じ時間に眠くなるようになります。

◎寝る前は興奮させない



◎静かにする・暗くする

背中など軽くトントンしたり、さすったりする

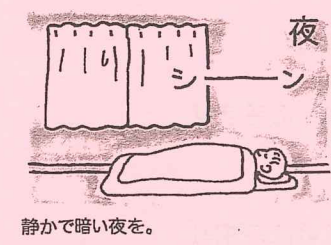
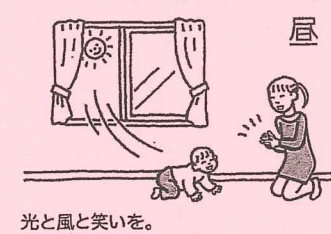


◎「早く寝て」と思わない

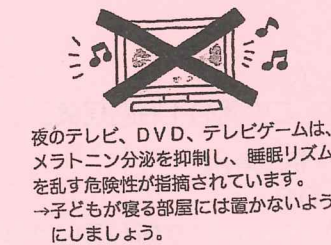


眠りが深くなるコツ！

◎昼夜のメリハリをつける



◎いきいきと遊ぶ習慣をつける



◎暑すぎないか確認をする



ふとんやパジャマは大人より薄めにしましょう。特に赤ちゃんは、厚着が大の苦手です。暑いと何度か起きてきます。

10月 の予定 :すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
				1	2
					お休み
4	5	6	7	8	9
	らっこ	ベビー	らっこ		お休み
11	12	13	14	15	16
	らっこ		お休み		どんぐり クラブ
18	19	20	21	22	23
	らっこ		らっこ		お休み
25	26	27	28	29	30
	らっこ	ベビー	お休み	らっこ	

☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。
☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00 室内あそび

②11:30~12:30 室内あそび又は園庭あそび

※園児との交わりを避けるため、園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00

②11:15~12:15

『 :すくすくタイム』

時間：9:30~12:30

15:30~17:00

※本来は、自由に遊べる時間ですが、

しばらくの間利用できる時間は、この間の1時間程度にさせていただきます。

『電話相談』 ☎096-339-5721 (相談専用)

毎週 月~金 (9:30~17:00)

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

●武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター

日時：第3火曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園

(武蔵ヶ丘幼稚園西隣)

日時：第2・3木曜 西公園 10時30分~12時

※8月・1月はお休み

主催：武蔵子育てネットワークの会

※子育てサークルとは??

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

●ゆげままクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター

日時：第1・3月曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園

日時：第2木曜10時30分~12時

主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

●ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター

日時：第3水曜 10時から12時

主催：楠校区子育てネットワーク

●ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター

日時：第4木曜 10時~12時

主催：楡木校区子育てネットワーク

●ひよこママ：龍田校区

場所：龍田コミュニティセンター

日時：第2金曜 10時~12時

主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇

北区区役所保健子ども課

☎096-272-1128

※状況によっては中止になることがあります。

◇あゆみ子どもセンターを利用時のお願い◇

- 健康チェックシートの記入をお願いします。
また、非接触で検温をさせていただきます。
 - マスク着用をお願いします。(お子様で着用が難しい場合を除く)
 - 手指の消毒をして遊びましょう。
 - 体温が37.5℃以上の場合、咳や鼻水など風邪症状がある時は来るのを控えましょう。
 - お昼ごはんの飲食は、しばらくの間できません。
 - 密接防止のため、利用人数、利用時間を制限をさせていただきます。
 - 使用したおもちゃは職員にご返却ください。
 - しばらくの間、行事は休止します。
- ※何か気になること等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。
支援センター内での感染拡大防止の為、お一人お一人のご理解、ご協力をよろしくお願いします。

