



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



♡たくさんのハグをしましょう♡

新年度を迎え入園や進級、引越しなど環境が変化する子どもたちは特に緊張した日々を送っているのではないのでしょうか……。ことばでコミュニケーションがとれるようになった子どもたちでも、スキンシップを求めています。

心と体が癒されるハグをたくさんしましょう。

ハグをすることで5つの効果がありますよ。



～ストレスを軽減する～

両親のハグによって赤ちゃんがどのような反応を示すのか……。という心拍間隔の変化を調べた研究結果によると、「ハグによって副交感神経が活発化しリラックスする」ということがわかっています。（東邦大学の研究より）

このことから、ハグは子どもの不安やストレスを軽減することができますと言えます。子どもが泣いていたり、不安がっている時にぎゅーっとしてあげると落ち着いたという経験はたくさんの方が感じているのではないのでしょうか。

～脳も発達する～

脳科学者の先生いわく、よくハグされた子どもたちは、自尊心が高くなったり、心が強くなる、と言われており、ハグは子どもの快眠も含め脳と心の発達にかなり有益だと思われるそうです。

～幸せな気分になる～

子どもはハグをされればオキシトシンが増えるので、その分ストレスも軽減され、幸せな気分になるのです。オキシトシンは、幸せホルモン・愛情ホルモンと言われるホルモンです。



4月、5月はさわやかな天気が続き、気持ちもワクワク！！
外に出かけたくなるいい季節じゃの～。

熊本には、天下の名城“熊本城”、世界のカルデラ“阿蘇山”、イルカウォッチングもできる自然豊かな“天草の海”等々、素晴らしい場所が数多くあるんじゃよ！！

また、遠出をしなくても、近くの公園で遊んだり、子どもが大好きな電車やバスでのお出かけもいつもと違う景色が見れて、きっと楽しいと思うよ。

外の空気を感じてリフレッシュできるといいの～。

その反面、5月は心も体も疲れやすい時期でもあるんじゃ。そんな時は心と体が癒されるハグをたくさんしてあげよう！！今回は、ハグの効果について紹介しよう！！



～絆が強まり信頼が高まる～

ハグは大好きな人とするからこそ精神的にも良く、信頼関係も深めます。

特に子どもを注意したときや強い口調になった後にはしっかりハグすることをお勧めします。

子どもは自分のことを嫌いで叱ったわけではないという事を理解します。

そして子どもの親への信頼も深まります。

～健康になる～

脳科学者の先生によると、ハグによってオキシトシンが増えたり、副交感神経の活動が高まると、免疫系や心臓血管系が強くなり感染症にかかりにくいとも言われているそうです。

親子ハグで健康な体づくりをしましょう。

参考文献：カナリヤ通信

鯉のぼり作りをしました～♪

とっても可愛い鯉のぼりができましたよ😊



5月の予定 ：すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	らっこ	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	どんぐり クラブ
8	9	10	11	12	13
	らっこ	ベビー	らっこ	お休み	
15	16	17	18	19	20
	らっこ		らっこ		お休み
22	23	24	25	26	27
	らっこ	ベビー			お休み
29	30	31			
	らっこ				

☆活動紹介☆

☆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

15：00～16：30

※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（9：30～16：30）

*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

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園

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

●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

●ひよこママ：龍田・龍田西校区

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

※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

◎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

●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

◇問い合わせ◇
北区区役所保健子ども課
☎096-272-1128

◇あゆみ子どもセンターを利用する時のお願い◇

- ・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。
 - ・お昼ごはん等の飲食は、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。
- ※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。

