



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

今年も秋が短く、急に冬になったようじゃの～。子どもセンターに来ているお友だちは、元気いっぱい外に飛び出して砂遊びや落ち葉を集めてのおままごと遊び、すべり台やブランコに乗ったり、身体を思いっきり動かして外あそびを満喫しておるぞ!!
ワシはその姿を見て、微笑ましく思っておるんじゃ♡
外で思いっきり遊んだ日は、心も身体も満たされ、程よい疲れもあり、眠りの質も上がるそうじゃよ。
なかなか寝てくれない、目が覚めた後寝せるのが大変など、お母さんたちの声もよく聞くんじゃ。
眠りは子どもの発達や情緒の安定に深く影響するそうじゃ。
今回は大事な睡眠について考えてみようかの!!



子どもの睡眠

夜寝てくれない。寝たと思ったらすぐ起きる……。など子どもの睡眠問題は、大人の睡眠問題にもつながっていきます。
子どもたちのすこやかな発達と穏やかな親子関係のためにも子どもの睡眠、見直してみませんか？

～子どもの睡眠を振り返ってみよう～

～光と体内時計～

私たちの体内にはもともと固定のリズムを刻もうとする体内時計が備わっています。太陽が上がったら自然と活動的になり、陽が沈み夜になったら眠くなるのは自然界のリズムと呼応する本来の機能によって調整されるのです。



朝、日の光を浴びよう!
毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。



朝ごはんを食べよう!
朝ごはんに運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかりかむことで心と体が目覚めます。

体を動かし午前中はしっかり活動しよう!
体を動かすことで心地よく疲れて、夜は早く深く眠ることができます。



夜、暗くして早く寝よう!
毎日できるだけ同じ時間に布団に入る等、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。

お子さんはとくに夜間、
しっかり睡眠がとれていますか？

よく寝てくれる

日中のあそびや運動、太陽を浴びるタイミング、授乳や食事のバランスがいいようです。その調子!

なかなか寝てくれない

抱っこしていると良く寝る

◎**だっこのときに反り返りがありますか?**
反り返りがあると、抱っこもしにくいですね。背中に緊張があれば、身体をほぐしてあげましょう。

◎**布団に降ろすとおきてしまう**
抱っこの姿勢から、姿勢が変わることに赤ちゃんは敏感です。赤ちゃんが安心してやすい丸い抱っこの姿勢は、睡眠時も安心して眠れる姿勢です。授乳クッションやロールタオルを身体に沿えてあげると安心感もアップしますよ♡横向きに寝かせるのも手足が触れるので、安心していただけますよ。

◎**睡眠中の赤ちゃんが泣いたら、すぐ抱っこしていませんか?**
赤ちゃんが泣いてすぐ抱きあげることで目覚めの習慣がついてしまうことがあります。泣いていてもすぐ抱っこせずに、赤ちゃんが落ち着く姿勢を整えてあげましょう。赤ちゃんの身体や足などを手で包むように触ってあげたり、トントンしてあげると安心してまた眠ることもありますよ。それでも泣くようであれば、抱っこや授乳を試みましょう。

◎**昼間あそべていますか?**
日中の生活リズムが出来ていると、自然と夜は眠たくなります。新生児を過ぎた頃から、起きている時は積極的に遊んであげましょう。

◎**からだの緊張がつよくありませんか?**
からだの緊張が強い場合、なかなか寝られない、寝てもすぐ起きるといったこととなります。顔やお腹、背中、脚など赤ちゃんが気持ち良さそうにしている部分をなでたり、触ったりして緊張を和らげてほぐしてあげましょう。

◎**おっぱいは飲めていますか?**
ミルクの場合は量がある程度把握できますが、おっぱいの場合は分量が把握しづらいですね。からだの緊張が強い場合、呼吸が苦しくて、おっぱいを十分飲めていないこともあるかもしれません。そんな時は身体をほぐしてあげましょう。

◎**起きるたびに授乳をしていませんか?**
4～5ヶ月を過ぎる頃から、夜中は起きるたびに授乳せず、様子を見てあげるようにすると、再び寝入るようになっていきます。

参考文献：カナリヤ通信

12月の予定 : すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
お休み	らっこ	ベビー	らっこ		どんぐりクラブ
9	10	11	12	13	14
	らっこ	らっこ&ベビー 巡回相談	らっこ	お休み	
16	17	18	19	20	21
	お休み	ベビー	らっこ		
23	24	25	26	27	28
	らっこ&ベビー クリスマス会			お休み	
30	31	1月1日	2	3	4
年末年始休園					

☆活動紹介☆


☆利用される際には、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子
日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）
時間：10:00～12:30 室内あそび&園庭遊び
予約数：6組まで

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子
日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）
時間：10:00～12:30 室内あそび
予約数：8組まで

『: すくすくタイム』

利用できる時間帯：9:30～13:00
（昼休み：13:00～14:00）
14:00～15:00

※一度登録された方は、予約なしで参加できます。
あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。
利用される際は、電話して来所されてください。

◎状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

『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 10時～11時45分

◎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。

 ゆげママクラブ：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 10時～12時

◎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

☆お知らせ☆

◎巡回相談があります！

日時：12月11日（水）10:00からです。※要予約
作業療法士さんによるミニ育児講座「子どもの発達と運動あそび」があります。
子育ての悩みなど気軽に相談できますよ😊

♪ミニクリスマス会♪

日時：12月24日（火）10:00からです。※要予約
あゆみ保育園のランチルームであります！！
みんなで素敵なイブを過ごしましょう🌟

🎄クリスマス飾り作り🎄

親子でクリスマスの飾り作りをしませんか～？
らっこちゃんやベビーらっこちゃんの時に制作しようと思っています😊