



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



8月の記録的な大雨で県内各地で大きな被害が出ておるが、みなさんは大丈夫だったかの～？
被災されたみなさまの一日も早い復旧を心より祈るばかりじゃよ。
9月になってもまだまだ暑い日が続きそうじゃの～。睡眠不足になると体調も崩しやすくなり、免疫力も下がるんじゃ。
また体調を崩すだけでなく、イライラして機嫌も悪くなったりと、身体の気持ち悪さを癪癪や乱暴で表現することが多くなるんじゃ。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～。生活リズムを整え、睡眠をしっかりをとることの大事さを、今月は見直してみようと思うんじゃ！！



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。

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



◎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。



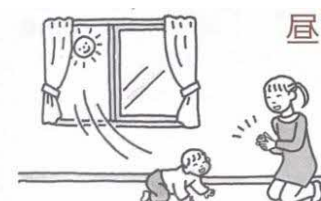
◎意欲的！

「早くしなさい」と言わなくてすむ。



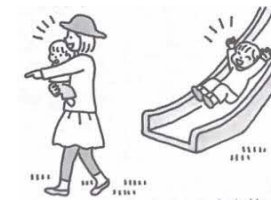
眠りが深くなるコツ！

◎昼夜のメリハリをつける



光と風と笑いを。

◎いきいきと遊ぶ習慣をつける



散歩と外遊び。おしゃべりと笑い。

◎暑すぎないか確認をする



◎時間ができる

夜、ゆっくりと大人の時間を楽しめる・・・。



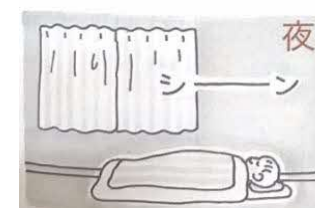
◎病気に強い！

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。



静かで暗い夜を。



夜のテレビ、DVD、テレビゲームは、メラトニン分泌を抑制し、睡眠リズムを乱す危険性が指摘されています。

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。暑いと何度も起きてきます。

※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。

9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	ベビー	らっこ	お休み	★
8	9	10	11	12	13
★	らっこ	★	ベビー&らっこ 巡回相談	お休み	★
15	16	17	18	19	20
敬老の日 🇯🇵	らっこ	ベビー	らっこ	★	★
22	23	24	25	26	27
★	秋分の日 🇯🇵	★	らっこ	★	★
29	30				
★	らっこ				

☆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：10:00～12:00 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：10:00～12:00 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：9:30～16:00
（昼休み：13:00～14:30）
14:30～16:00

※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（9:30～15:00）
*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 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 ※現在休止中

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



8月もあゆみ子どもセンターにはたくさんのお友だちが遊びに来てくれました！！

初来所時は寝て過ごしていたベビーちゃんも今では、ハイハイやつかまり立ちをして探索遊びをしたり、好きなおもちゃを見つけてお部屋遊びを楽しみました😊

らっこちゃんは暑い中でも園庭へ出て、保育園の園児と一緒に汗びっしょりになって虫をつかまえたり、ブランコやすべり台でお外あそびを楽しみました！！

お外あそびの後は水着に着替えて水遊び♪

みんなで水のかけ合いをして思いっきり楽しめました😊

