



平成 27年 12月号 ひかりこども園子育て支援センター

# 子育てだより「キラ☆キラ」

開所時間 AM9:00~PM3:00 (土日祝日を除く)

TEL・FAX 70-7501

## 12月の予定 時間 10:00~11:30

12月8日(火)・16日(水)

初めての「トミック」 定員/各 15名

講師/榊原昭子氏 (全日本「トミック音楽教育研究・  
ダルクローズ音楽教育学会員)

対象/1歳6か月以上

☆2講座制(入れ替え制)とさせていただきます。

①10:00~10:40 ②10:45~11:25

☆下のお子様を連れて参加される方は、予約時にお伝え下さい。

※保険料として一人 9 円徴収させていただきます。(親子で18円になります。)

12月9日(水)

ママと一緒にベビーマッサージ 定員/12名

講師/中原益子氏 (日本3B体操協会公認指導士)

対象/6か月~今月1歳になる子

持ち物/バスタオル

☆ベビーマッサージやリズム体操、育児の話など楽しいひと時を過ごします。**動きやすい服装**でお越しください。

※保険料として親子一組につき 30 円徴収させていただきます。

12月11日(金)・14日(月)・17日(木)

お正月の飾りを作しましょう 定員/各15名

11日(金) 対象/1歳6か月未満

14日(月)・17日(木) 対象/1歳6か月以上

※10時に活動を開始しますので、余裕を持ってお越し下さい。

※水分補給ができるよう、お茶などお持ち下さい。

**おやつ・おもちゃ**は、ご遠慮ください。

※当日の状況や天候によりやむを得ず内容を変更することがあります。

※講座中は自由あそびをご遠慮いただいております。



12月28日~1月3日は  
環境整備、年末年始のため  
お休みします。  
来年は1月4日(月)からです。

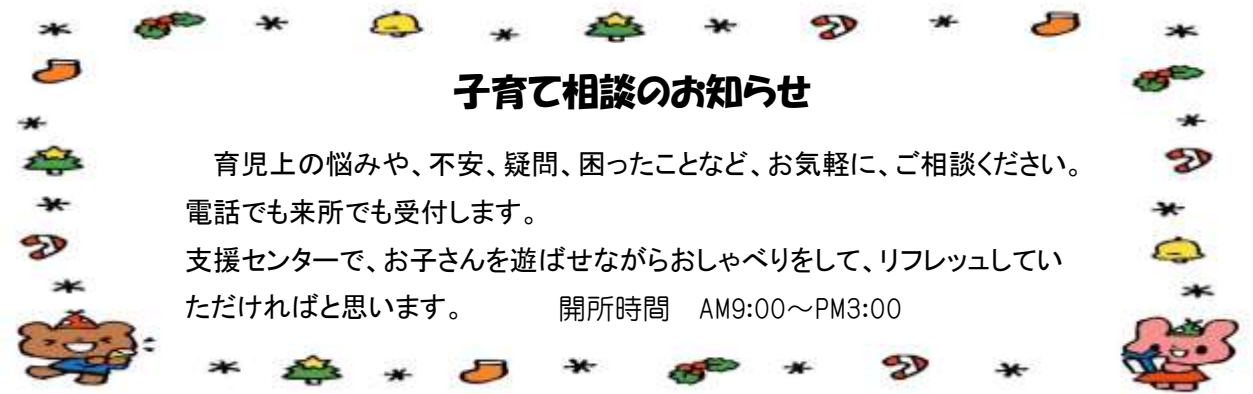


○各行事予約制とさせていただきます。

○12月1日(火)10時より支援センターで予約を受付します。(9時50分までにお越しの方から順番を決め、受付させていただきます。)

○12月2日以降は開所時間内(月~金9:00~3:00)の受付となります。

○予約受付開始日は、電話がつながりにくくなります。ご了承ください。



## 子育て相談のお知らせ

育児上の悩みや、不安、疑問、困ったことなど、お気軽に、ご相談ください。

電話でも来所でも受付します。

支援センターで、お子さんを遊ばせながらおしゃべりをして、リフレッシュして

いただければと思います。 開所時間 AM9:00~PM3:00

## 子育てメモ



## 睡眠について



子どもが眠っている時間は、ママにとって休息のとれる貴重な時間です。また、子どもにとっても睡眠時間が成長に与える影響は大きく、大切なものです。子どもの健やかな成長のために理想の睡眠時間や特徴を把握し、1日の生活リズムがうまく作れるようにしましょう。

### <短時間で寝かしつけできる方法>

- ・添い寝をする … ことによっては、優しく頭を撫でられたり、眉毛を撫でられたり、耳たぶを触られたり、ママの手を子どもの頬におくと安心する子もいます。
  - ・抱っこして歩く… 新生児や生後3か月/5か月の頃までの赤ちゃんに、輸送反応という本能が備わっているからだそうです。抱っこしたまま歩くと、心拍数が下がって気持ちがリラックスし、動きも大人しくなり、いつの間にか眠ってしまうようです。
  - ・足ツボマッサージ… 足のかかとは「失眠」という眠くなるツボがあり、マッサージされることで徐々に足が温まり、眠ってしまうようです。マッサージする前には、お湯でママの手を温めておきましょう。
  - ・お気に入りグッズを与える … 自分にぴったりのグッズをみつけた子は、それさえあれば機嫌よく寝てくれるようになります ( タオル・ガーゼ・タグ・おしゃぶり・ママの匂いを嗅ぐと安心する子もいるので布ものは、洗濯をするときにママのリンスを一滴いれる人もいます。)
- 他にもママがお話をしてあげる、ママが寝たふりをする、子守歌や音楽をきかせるなど、その子のタイプによって効果のある方法は違いますので、いろいろ試してみましょう。

参考文献「赤ちゃんをサッサと寝かしつける方法！すぐ試せる裏ワザ7つ」

「赤ちゃんの理想的な睡眠時間は？乳幼児の眠りの特徴/不眠の悪影響」

