

さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30～11:30

いつ	何を	どこで	
2月 2日(火)	おはなしひろば きせつのひろば	絵本の読み聞かせ 節分を楽しもう	やしるこどものいえ 滝野児童館きらら
3日(水)	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	やしるこどものいえ
4日(木)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび	滝野児童館きらら
5日(金)	おひさまひろば おはなしひろば	親子ふれあいあそび 絵本の読み聞かせ	
9日(火)	おひさまひろば	からだであそぼう	やしるこどものいえ
10日(水)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび	滝野児童館きらら
12日(金)	つくってあそぼうひろば おはなしひろば	パタパタ変身カードを作ろう 絵本の読み聞かせ	
16日(火)	おはなしひろば	ぐりとぐらさんによる読み聞かせ	やしるこどものいえ
17日(水)	つくってあそぼうひろば	パタパタ変身カードを作ろう	滝野児童館きらら
19日(金)	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ	
23日(火)	つくってあそぼうひろば	パタパタ変身カードを作ろう	やしるこどものいえ
26日(金)	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ	滝野児童館きらら

「やしるこどものいえ」に参加の申し込みをしてください。

ちくちく教室「おりものにチャレンジしよう」

日時 / 2月13日(土) 14:00～15:00

対象 / 小学生・幼児の親子15組程度(先着順)

持ち物 / 裁縫セット・毛糸

場所 / やしるこどものいえ(工作室)

親子ふれあい教室「おひなさま工作」

日時 / 2月20日(土) 14:00～15:00

対象 / 小学生・幼児の親子15組程度(先着順)

持ち物 / はさみ・のり・折り紙・千代紙(ある人)

申込締切 / 2月13日(土)

場所 / やしるこどものいえ(工作室)

子育て巡回相談(予約不要)10:00～14:00

2月 5日(金) 滝野児童館きらら

19日(金) やしるこどものいえ

26日(金) 東条鯉こいランド

やしるこどものいえ ☎42-8543 開館 9:00～17:00

滝野児童館きらら ☎48-0765 開館 9:00～17:00

東条鯉こいランド ☎46-0576 開館10:00～16:00

子どもの生活リズムを見直しましょう

朝の心地よい目覚めは楽しい一日の始まりです。朝日をいっぱい浴びて元気に遊んで、夜はぐっすり睡眠。早寝早起きは良いことがいっぱい。この機会に生活リズムを見直してみましょう。

朝の光は睡眠を促すステキな魔法!

朝の光を浴びることで、体内リズムが整い、自律神経の働きが活発になります。
朝の光を浴びると夜の寝つきがよくなります。
朝の目覚めが良く、ご飯がおいしく食べられます。
日中の集中力が増します。
夜、寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。
ぐっすり眠ると体の免疫機能が高まります。

生活リズムを整えるためのポイント

朝、眠そうにしている時間になったら起こしましょう。
夜は家族でゆったりとした気持ちで過ごしましょう。
部屋や寝室の明かりを暗くして、寝る準備をしましょう。
「パジャマに着替えたら寝る」というパターンをつくりましょう。
布団に入る時間を毎日同じ時間にし、寝る習慣をつくりましょう。
大人も早寝早起きを心がけましょう。
寝る前の絵本は区切りのよいところまでにしましょう。
お父さんが遅く帰ってきても、子どもを起こさないように心がけましょう。
無理にひとり寝をさせず、子どもが望めば添い寝をしてあげましょう。

1日の睡眠時間の目安

1歳児：11～13時間

1歳6か月～3歳児：12時間

4～6歳児：10時間

睡眠の基本は、夜暗くなったら寝て、明るくなったら起きることです。
集団生活に入る前に早寝早起きの習慣をつけてあげてください。

