

ピヨピヨレモン ～親も子も 生き生き のびのび～

子育て情報誌 VOL.191 発行 へきなんこども園 子育て支援センター
2019.10.1



愛知県碧南市松本町 73 番地 0566-41-7394



日中はまだ暑い日もありますが、朝夕の風に秋を感じるようになりました。
今年はずかたかったですね。夏の疲れは残っていませんか？ 睡眠はとれていますか？
睡眠不足は大人もつらいですね。今月は子どもの睡眠についてのお話です。



～子どもの発育に大きな影響を与える睡眠

早い段階から早寝早起きの習慣を～



子どもは朝の太陽の光を浴びることにより、生後3か月ごろから体内リズムが整ってきます。
子どもの成長・発育にとって睡眠はとても重要です。深い眠りに入った 夜 10 時～深夜 2 時頃には、
成長ホルモン(メラトニン)が多く分泌されます。このメラトニンの作用により、骨や筋肉が成長し、
脳の発達が進み、身体も修復・回復してきます。一方、十分な睡眠が確保できずにいると、
免疫が低下したりイライラする など精神的に不安定になることがあります。

子どもに十分な睡眠時間を確保するために…

- ☆お風呂に早めに入り、体温を下げてから布団に入る。
- ☆寝る直前にはテレビやゲームを控えて、静かな雰囲気を作る。
- ☆風間に身体を動かし、たくさん遊ぶ。
- ☆部屋の明るさ、おしゃべりのトーンを少し下げて眠りへと誘う。
- などの工夫をして、早寝早起きの習慣を身につけましょう。

元気な身体と穏やかな心で、笑顔いっぱいにごせませすように!

～子育てママのしあわせ講座～

8/8に手しごとクラブ「フラワーアート」を開催しました。

流行りのスワッグを作り、その後、お子さんと一緒にお茶とお菓子で小さなお茶会♪
みなさん楽しい時間を過ごされていました。

次回 11/14 は、クリスマスらしい物ができそうです♪ 興味のある方は、ぜひご参加
ください。詳しくは、右の<今後の活動>にて。

～子育て中のママたちへ～

園長先生からの落とし物
～心で拾える人は拾ってね～

私の幸せは だれにも依らない
あなたの幸せも だれにも依らない



<10月の行事予定>

月	火	水	木	金
	1 緑の森	2	3 ひまわり クラブ	4 ファンタジック ペーター
7 ファンタジック ペーター	8 緑の森	9	10 ファンタジック ペーター	11
14 体育の日 (休園)	15 緑の森	16	17 ファンタジック ペーター	18 親子で クッキング
21 ファンタジック ペーター	22 即位礼正殿 の儀(休園)	23	24 ビーナツ ちゃん	25
28	29 緑の森	30	31	

子育てひろば(園庭・お部屋の開放)は月曜日から金曜日 9時～15時までご利用いただけます。
の日は、お部屋の開放は、午後からとなります。行事により変更する場合がありますので
ご利用の際はお問い合わせください。



《今後の活動》

<手しごとクラブと小さなお茶会>

～フラワーアートを

楽しみませんか?～

とき 11月14日(木)
10:00～11:30
(託児受付 9:50より)

講師 久保田 美香 氏

定員 大人 8人

(ご希望の方は託児もご利用いただけます)

参加費 500円

持ち物 はさみ(ある人は花切りばさみ)

受付 10月24日(木) 9:00より

<ファンタジックペーター(託児)>

子育てをがんばっているお母さん

ほっと一息しませんか?

とき ①11/8 ②11/11
③11/18 ④11/25

9:00～11:30

定員 6人(先着順)

料金 500円(おやつ・保険代含む)

受付日 ①10/8 ②10/11

③10/21 ④10/25

9:00より



お申し込み・お問い合わせは

へきなんこども園

子育て支援センター

TEL.0566-41-7394

お気軽にお電話ください。