

子育てワンポイント

生活リズムを整えて、育むところからだの元気！

●生活リズムが遅い方にずれると、心身の不調が起こりやすい。夜遅くまでテレビに見たり、ゲームに夢中になったり、大人の生活リズムの影響を受けた子どもたちは、睡眠のリズムが遅い方にずれ、心身の健康をそこなうことがあります。



子どもは、夜眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモン「メラトニン」や、成長と細胞の新生を助ける成長ホルモンが分泌されるのですが、生体リズムが狂いを生じると、ホルモンの分泌状態が悪くなり、さまざまな生活上の問題が現れます。例えば「日中の活動に元気がない」「昼寝のときに眠れない」「みんなが起きるころに寝始める」「夜は眠れず、みんなが寝るころ元気でいる」といった現象です

早寝のポイント

・就寝は遅くとも午後9時頃(できれば午後8時)までに。
・夕食と入浴を早めに済ませ、遅くまでテレビを見せない。

テレビを見る時間や寝る時刻を決め、寝る前に飲食や過度な運動をさせないことが大切です。睡眠の前に活発に運動したり、光刺激を受けていくと、脳が活性化して眠れなくなります

・家族が寝る体制を作る。

協力して子どもが安心して眠れる環境を作りましょう。寝室にテレビの音や話し声が聞こえないようにしましょう。

・昼寝は午後3時まで切り上げる。

夕方近くまで昼寝をしまうと、午後9時に眠ることが難しくなります。

早起きのポイント

・午前7時頃までには起こしましょう。カーテンを薄めにし、朝日がさし込むようにしましょう。



外の新鮮な空気や陽光を部屋の中に入れ、自然に目が覚めるようにしましょう。

・楽しく起きることができるようしましょう。

おいしい朝食を作り、食事のにおいをさせ、やさしく声かけしてあげましょう。子どもの好きな目覚まし時計を使うのも良いでしょう。

・夜遅く眠ることがあっても、朝は常に一定の時刻に起こすようにしましょう。

早寝早起きで睡眠のリズムを整え、きちんと朝食を食べ、体を動かせば(徒歩通園、朝の体操やちょっとしたお手伝い)、それが子どもたちの心身のウォーミングアップにつながり、その後、いろいろな活動に積極的に取り組むことができるようになります。乳幼児期の運動や遊びは、元気なところからだを育むためにとても大切です。生活リズムを整えて、お子さんの成長の手助けをしてあげましょう。

育児相談・4か月児相談・2歳6か月児相談・おっぱい相談

月日	受付時間	主な対象町	会場	相談内容	お知らせ	
1月9日(金)	10:00~11:30	吉田町	中央保健センター	●育児相談 ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談	※4か月児相談、2歳6か月児相談の対象児には個人通知します。 【対象】4か月児相談は平成26年9月生まれ。 2歳6か月児相談は平成24年7月生まれ。 ※内容：身体計測・食生活・歯・育児全般における相談 ※現在使用している歯ブラシをご持参ください。	
	13:00~14:30	吉田町 美土里町 高宮町				
1月23日(金)	10:00~11:30	甲田町				※午後の相談会では、「おっぱい相談」も行います。希望の方は、事前に保健医療課へお申込みください。(TEL42-5633)
	13:00~14:30	向原町 八千代町				

対象町で来られない場合、他の対象町でも受けられます。事前に保健医療課(TEL42-5633)までご連絡ください。

【乳幼児健康教室】

すくすく教室 ~すくすく離乳食~

★お口の発達にあった離乳食をすすめよう!★

赤ちゃんのお口の機能や発達に合わせた食べ方など分かりやすく説明します。離乳食を作って試食をします。

日	時	場所	申込期間	対象	持参物
1月16日(金)	10:00~11:30	中央保健センター 3階	1月9日 ~ 1月15日	★生後5か月児~ 1歳6か月児と その家族	お茶・タオル

※きょうだいでのご参加の方は、託児もあります。
※参加希望の方は、保健医療課(TEL42-5633)へお申し込みください。

(受付時間：8:30~17:00、土日祝は除く)

Email : sukusuku@city.akitakata.lg.jp

メールで送られる場合は、件名に「すくすく離乳食教室申し込み」と入力して、本文にお子さんの名前、月齢、町名、アレルギーの有無、きょうだい参加の有無(有の方は、名前、年齢)を入力してください。

ハッピープレマサロン

~妊娠中からの子育てを応援します~

日時	場所	内容	担当
1月27日(火) (13:30~15:30)	中央保健センター 3階	第1回 「マタニティライフを楽しもう!!」 ★妊娠中から始めるエクササイズで骨盤ケア) ★ママの変化とベビーの成長) ★健やかな妊婦生活) ★知っておきたい安芸高田市の制度や母子保健事業)	助産師 保健師

【対象者】妊婦さん(状態が安定している方)と家族

【持参する物】母子健康手帳・お茶等

【参加と託児】参加には予約が必要です。託児希望がある場合は、予約時にご相談ください。

※骨盤ケアのエクササイズを毎回行いますので、動きやすい服装でおいでください。

※3回シリーズですが、いつからでも参加できます。次回は2月17日(火)(妊娠期・授乳期のママの栄養とデンタルケア)を予定しています。

※予約先：保健医療課 TEL42-5633



安芸高田少年自然の家「輝ら里」で行われた親子で石窯ピザづくりでの一コマ(11月29日(土)撮影)

子育て支援

園庭開放・体験入園日程

子どもたちは友だちと遊んだり、お母さんと遊んだりと楽しい時間が過ごせます。そのかわり、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。

●持参するもの お茶・タオル・着替え

日	時	保育所(園)名	内容
1月6日(火)	10:00~11:30	吉田保育所	園庭開放
1月6日(火)	9:30~11:00	かわね保育園	園庭開放
1月7日(水)	9:30~11:00	ふなさ保育園	園庭開放
1月8日(木)	9:30~11:00	ひまわり保育所	園庭開放
1月9日(金)	10:00~11:30	吉田幼稚園	園庭開放
1月13日(火)	10:00~11:30	吉田保育所	園庭開放
1月13日(火)	9:30~11:00	くらはら保育園	園庭開放
1月14日(水)	9:45~11:00	甲立保育所	園庭開放
1月14日(水)	10:30~11:45	ひの川幼稚園	園庭開放(なかよし広場)
1月15日(木)	9:30~11:00	みどりの森保育所	園庭開放
1月15日(木)	10:00~11:30	向原こぼと園	園庭開放
1月15日(木)	10:00~11:30	小田東保育所	園庭開放
1月20日(火)	10:00~11:30	吉田保育所	園庭開放
1月20日(火)	10:00~11:30	小原保育所	園庭開放
1月23日(金)	10:00~11:30	吉田幼稚園	おたのしみ会
1月27日(火)	10:00~11:30	吉田保育所	園庭開放(鬼面づくり)
1月28日(水)	9:30~11:30	入江保育園	園庭開放
1月29日(木)	10:00~11:30	みつや保育所	園庭開放

◆下記の保育園は、随時園庭開放を行っております。行事の都合がありますので、各保育園にお問い合わせください。

刈田保育園 TEL52-2099
八千代南保育園 TEL52-3048
可愛保育園 TEL43-1776

げんきな親子

子育て中のみなさんを応援するコーナー。
子育てに関係する情報をいろいろ掲載します。



子育て支援センター

【プレイルーム】

クリスタルアージュ1階にあるプレイルームは、子育て中の親子が集い交流しあえる場所です。3歳までのお子様向けのオモチャを置いてありますので保護者の方と一緒に気軽にご利用下さい。おしゃべりをして、ホッと一息しませんか。

■場所 クリスタルアージュ1階 エレベーター正面

■利用時間 月曜日~金曜日 8:30~17:15

【子育て交流会】

とき	ところ	内容
1月15日(木) 10:15~10:30 受付 10:30~11:00 活動	クリスタルアージュ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 1歳児
1月22日(木) 10:15~10:30 受付 10:30~11:15 活動	吉田運動公園 エアロビクス室 (吉田町)	親子体操 *対象年齢 2~4歳児
1月29日(木) 10:15~10:30 受付 10:30~11:00 活動	クリスタルアージュ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 0歳児

■持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、着替え等

■人数や季節等により時間が前後する場合がありますのでご了承ください。

■託児はありませんが、対象年齢ではないごきょうだいを連れてこられても大丈夫です。

■ご利用は無料です。ご予約は必要ありません。

問子育て支援センター TEL47-1283

【子育て相談】

子育て支援センターでは、家庭児童相談員・母子自立支援員・保健師・子育て支援員が子育てに関する悩みなど相談に応じています。お子様と一緒に気軽においでください。

〈電話での相談も受け付けています。〉

■受付時間 月曜~金曜日 8:30~17:15

問子育て支援センター TEL47-1283

健康診査

月日・受付時間	対象	会場
1月8日(木) 13:00~13:15	3歳児健康診査 ・H23年7月生まれ	安芸高田市民文化センター クリスタルアージュ4階
1月15日(木) 13:00~13:15	1歳6か月児健康診査 ・H25年6月生まれ	安芸高田市民文化センター クリスタルアージュ4階
1月22日(木) 13:00~13:15	乳児健康診査 ・H26年3月生まれ	安芸高田中央保健センター

※健診内容は、診察、身体計測、食生活・歯・こぼなど育児全般における個別相談。

※対象児には個人通知します。

※体調不良やその他の理由で欠席される場合は、事前に保健医療課(TEL42-5633)までご連絡ください。