

# 子育て情報紙

プチプチいちご

～親も子も 生き生き のびのび～



VOL・130

R3.1.1

発行 第2へきなん子育て支援センター

愛知県碧南市縄手町5丁目61番地 TEL (0566) 42-8222

あけましておめでとうございます。今年も親子で気軽に集える子育て支援センター作りをしていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。



## 睡眠



睡眠とは休息をするだけでなく、脳を創り・育て・より良く活動させる機能があり、子どもの成長にはとても大切です。睡眠が不足すると情緒が不安定になったり肥満リスクも高まるので、十分に取れるように気にかけてあげられると良いですね。まずは“睡眠”について考えることから始めてみませんか。

### ★良い眠りのアドバイス

#### ・光で体内時計をリセット

朝に日光を浴びると、その時刻から14～16時間後にメラトニン(眠たくなる物質)が分泌され、分泌開始から1～2時間後に眠気が現れます。朝の日光を浴びた時刻が夜の眠りに入る時刻に影響するので、起床・就寝の時間を一定にすると、睡眠リズムが整えやすくなります。

#### ・照明に気をつけよう

就寝する部屋の明かりを暗くすると、メラトニン(眠たくなる物質)が増えます。テレビ・パソコン・携帯電話等の光は目が冁えて眠りにくくなるので就寝前は控えると良いです。



<プチプチ行事>

1月

月	火	水	木	金
				1 ●元旦
4 子育てひろば	5 子育てひろば	6 ファンタジック・ ペーター2 子育てひろば	7 ぽてと 子育てひろば	8 子育てひろば
11 ●成人の日	12 子育てひろば	13 子育てひろば	14 ぽてと 子育てひろば	15 子育てひろば
18 ファンタジック・ ペーター2 子育てひろば	19 子育てひろば	20 子育てひろば	21 ぽてと 子育てひろば	22 子育てひろば
25 手しごとクラブ 子育てひろば	26 子育てひろば	27 子育てひろば	28 ぽてと 子育てひろば	29 子育てひろば

※子育てひろばは、月曜日～金曜日まで毎日開設しています。時間は9時～15時までですが、密を避ける為に、午前(9時～12時)・午後(13時～15時)の総入れ替え二部制とさせていただきます。HPにも詳細を載せていますので、ご覧下さい。  
※“プチプチいちご増刊号”でお知らせしていた「親子で食育」と「ボールプールの開放」は、コロナウイルス感染拡大防止の為、中止とさせていただきます。

### 託児ルーム

#### ファンタジック・ペーター2



子育て中のお母さんのゆとりの時間作りにご利用下さい。どんな理由でもOKです。保育教諭がお子様をお預かりします。



たいへんなときは

周囲に甘えれば

と き ①2/10(水) ②2/26(金)  
時 間 9:00～11:30  
料 金 一人500円(おやつ・保険代含む)  
受 付 ①② 1/27(水)  
AM9:00より

いいんだよ

(社)全国私立保育園連盟

子育てメッセージより

※子育て情報携帯メールサービスでもお知らせしますので、ご覧下さい。

