

# みんなのわ

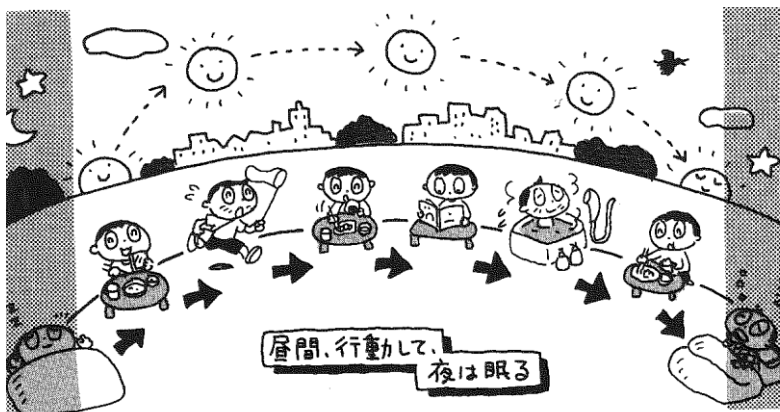


早寝早起き朝ごはん 千葉県子育て支援館 館長

三須初子

前号でも述べたように生活リズムを整えることはとても大切なことです。「お日様が沈んだ時に寝て、お日様が昇った時に起きる」このことが生活リズムを整える基本になります。お日様が出ていて活動している時間帯に基本的に食事をし、太陽が沈んだら体を休めて睡眠をとる、これを毎日繰り返す、これが子どもの育ちに最も大事なこととされています。今、子ども達の就寝時間がとても遅くなっています。日本小児保健協会が2000年に行った調査では、午後10時以降に就寝する子どもが全年齢で増加しています。例えば3歳児では、1980年22%であったが1990年には36%、そして2000年には52%と増加しており、夜型の生活習慣が一般化してきていることがわかりました。町にコンビニがあふれ、スーパーも深夜営業をするようになり乳幼児がとくに日が沈んだ時刻に街中を歩いたり食事をしている風景が珍しくなくなりました。昼行性リズムの生活が崩れ始めてしまいました。

睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があるとされ



ています。

成田奈緒子先生は『早起きリズムで脳を育てる』の著書の中で「ちゃんと寝かせる、ちゃんと食べさせる、そして言葉を自由に出させて、手足を自由に動かさせる」そして小さい時から脳、こころ、からだを整った正三角形を意識することが大事だとしています。

今のお母さんを見ていると、とてもまじめに子育てをされている方が多いと感じます。

「保育園に預けているとどうしても夜が遅くなるので早寝早起きができない」「おけいこごとが忙しくて…」等いろいろあります。もちろん、子育ては全部「楽」してできるものではありません。親になる以上責任を持って頑張るべき部分は必ずあると思います。乳幼児期の根性の入れどころは、「夜はしっかり寝かせて、朝はしっかり起こす、そして昼行性リズムを脳に刻み込む」ことです。仕事が遅くなってしまいちゃんにご飯を用意する時間がない時には納豆ごはん？ふりかけごはん？で済ませても良いと思います。とにかくなるべく同じ時刻に寝かせること。大人は見たいテレビがあっても子どもが寝付くまで我慢しましょう。ここが根性の入れどころです。また、遅く帰ってきて子どもとお風呂に入ったり遊んだりするご家庭もあるかと思いますが、そうすると子どもは興奮してしまい眠りにくくなってしまいます。こういう場合は、翌朝早起きして子どもとの触れ合いの時間を持つと良いでしょう。ここも根性の入れどころです。

子育ての最初の頃は大人はちょっと我慢して根性を入れましょう。子どもは乳幼児期に根性を入れておけば小学生になるころには脳が時間になると勝手に眠くなり、時間になると勝手に目覚めるようになるといわれています。さあ、頑張って『早寝早起き朝ごはん』を心がけましょう。

※参考文献「早起きリズムで脳を育てる」 成田奈緒子著より



# 9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 心理相談
2 お父さんと遊ぼう 心理相談	3 おはなし花かご	4 休館日	5 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	6 うさぎ①②	7 りす 母乳育児講座 保健相談	8 心理相談
9 心理相談	10 子育て支援コ ンシェルジュ 相談会	11 休館日	12 なごみひろば アレルギー相談	13 ぱんだ	14 りす 保健相談	15 心理相談
16 サンデーりす 心理相談	17	18 休館日	19 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	20 うさぎ①②	21 りす 保健相談	22 心理相談
23 心理相談 でんでん虫	24	25 休館日	26 ひよこ なごみひろば アレルギー相談 身体測定	27 ぱんだ	28 りす 保育園のお話 育児サークル講習会 保健相談	29 心理相談
30 ボールエクササ イズ講座 心理相談	 子育て支援館 携帯版ホームページ					

## わいわいひろば

サンデーりす  
(おおむね 7 か月～11 か月)  
16日 (10:30～11:00) (担当: 可世木)  
※内容等は通常のりすと同じです。



ひよこ (2 か月～おおむね6か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
5日・19日・26日  
(10:00～10:30)  
定員 8 組 (担当: 加納)  
※持ち物はありません



りす (おおむね 7 か月～11 か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
7日・14日・21日・28日  
(10:00～10:30)  
定員 8 組 (担当: 藤沼・佐藤)  
※持ち物はありません



うさぎ (おおむね 1 歳児)  
「つくって遊ぼう!」  
6日①②・20日①②  
(①9:50～10:30②10:40～11:20)  
定員 10 組 (担当: 松葉瀬)  
※持ち物はありません



ぱんだ (おおむね 2 歳児以上)  
「運動遊びを楽しもう!」  
13日・27日  
(10:00～10:40)  
定員 10 組 (担当: 鈴木)  
※持ち物はありません

### ★わいわいひろばのお申込みについて★

9月 1日～15日開催分・・・8月 15日午前 9時より受付開始  
9月 16日～30日開催分・・・9月 1日午前 9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

## なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00  
各回定員 10名 第2のみ 12名

「なごみひろば」は保護者の方向士と一緒に学び合うひろばです！！  
事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。  
お申し込みは 8月15日午前9時より受付を開始いたします。

5日みんなで話そう離乳食「カチカチ噛んで食べていますか？」  
※12日「1歳6か月～2歳頃のママの集い」 19日「幼稚園保育園の先輩ママに聞く」  
26日「日中の過ごし方」  
※第2週(12日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は8月25日(土)までに館内窓口又はお電話にてお申し込み下さい。尚、料金は200円となります。

## おはなし会



## 身体測定

3日(月) おはなし花かご  
23日(日) でんでん虫  
※おはなし花かごの時間は 11:00 からです。  
通常のおはなし会は全て 15:00 からです。  
お申し込みの必要はありません。  
この他にも、毎週金曜日は「かつらぎ民話を語る会」の紙芝居があります♪

26日(水) 13:30~14:30  
毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、気軽にお越しください。

## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001 まで、どうぞ気軽にお電話ください。

## 館長のつぶやき

子どもの寝顔に  
何を感じますか・・・

子どもの寝顔に、この子や、私たちの未来を感じることがありますか？

あなたのお父さんやお母さんは、あなたが小さかったときの寝顔に何を感じていたのでしょうか？

(社) 全国私立保育園連盟 「子育てメッセージ」より



## お父さんと遊ぼう！！ 2日(日) 10:30~11:10

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★参加費：無料
- ★定員：12組(事前予約制・先着順)
- ★対象：生後2か月～おおむね6か月のお子様とお父様
- ★申し込み：8月15日(水)より  
電話・HP・窓口にて



## 育児サークル講習会 28日(金) 14:00~15:30

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：廣瀬 万穂(当館副館長・保育士)
- ★定員：10名(事前申込制・先着順)
- ★対象：育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者等
- ❖今月は0、1歳児向けのふれあい遊び等をご紹介します！





## 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は8月15日午前9時より開始いたします。

### 母乳育児講座

～みんなで語ろう母乳育児～

**7日(金) 10:00～11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：鶴瀬 恵  
(うのころ母乳相談室・助産師)
- ★参加費：300円
- ★定員：15組
- ★持ち物：なし
- ★対象：母乳育児されている方、母乳に興味のある方、おばあちゃんの参加もお待ちしております

### 園長先生による保育園のお話

～子どもってやっぱりすてき！～

**28日(金) 10:00～11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：大岡 さおり  
(たかし保育園稲毛海岸園長)
- ★参加費：無料
- ★定員：20名
- ★対象：これから保育園(所)を考えていらっしゃる方、関心のある方  
※託児は行っておりません

### マタニティ&産後女性のためのポールエクササイズ講座

**30日(日) ①9:50～10:30 ②10:40～11:20**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：若菜 ひろみ(マドレボニータインストラクター)
- ★参加費：300円
- ★定員：各回10組
- ★対象：就学前のお子さんがいるお母さんと妊婦の方  
(2018年3月4日以降に生まれた赤ちゃんは同伴可能です)
- ★持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル※ご兄弟が一緒に入室することはできません
- ※妊婦さんは妊娠12週以降臨月まで、運動を制限されていない方が参加可能です



### 第1回子育て支援コンシェルジュ相談会

～保育所・認定こども園・幼稚園など～

- ★日時：10日(月) 10:00～12:00
  - ★会場：子育て支援館 多目的室
  - ★講師：水嶋 明美(中央区子育て支援コンシェルジュ)
  - ★定員：20組
  - ★対象：未就園のお子様と保護者
  - ★持ち物：なし
- ※後半、個別対応の時間を設けております。第2回を10月に予定しております。

### パパ&ママ救命教室 ～こどもの喉に物が！その時のあなたは？～

- ★日時：22日(土) 1回目 9:30～10:15 2回目 10:30～11:15
  - ★会場：子育て支援館 多目的室
  - ★講師：公益財団法人千葉県防災普及公社指導員
  - ★定員：各回10組20人程度(事前申込制・先着順)
  - ★対象：0歳～1歳未満のお子様と保護者の方
  - ★申込：8月1日(水)9時から公益財団法人千葉県防災普及公社 ☎043(248)5355
- ※動きやすい服装でお越し下さい。子育て支援館では受付出来ません。

ファミサポからの  
お知らせ

### ファミサポ祭り

会場：きぼーる 3F 子ども交流館アリーナ  
日時：9月30日(日) 10:00～12:00  
内容：ゲームコーナー・保育士によるふれあい遊び・作って遊ぼう・市役所楽団演奏会  
対象：生後3か月～小6年のお子さん  
(保護者同伴)  
※詳しくは「ちばしファミリーサポートセンター」までお待ちしております！！



千葉県子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 6F  
☎ 043-201-6000 (代表)  
043-201-6003 (fax)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6571 (ファミサポ)  
✉ [info@kosodateshien.or.jp](mailto:info@kosodateshien.or.jp)  
HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)

発行責任者：三須初子