



明けましておめでとうございます！
今年もよろしくお願いたします。

★みんななかよし★

★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、
生後1か月を過ぎたお子様を参加対象としています。

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。

《絵かるた・福笑いあそび》 1月5日(火)



新年を迎え、お正月あそびを楽しみま
しょう。

“かるた”や“アンパンマンの福笑い”
をしてあそびましょう。

時間) 10:00~11:30

場所) ひれふりランド2階・和研修室

(参加費: 無料)

《お絵描きグ〜ルグル》 1月19日(火)



クレヨンを使って、大きな紙に思いっきり
お絵描きをしてみませんか。

0・1歳のお子様も、お母さんと一緒に
グルグル描きに挑戦してみましょう。

時間) 10:00~11:30

場所) 浜玉町農村環境改善センター
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)

(参加費: 無料)

《こまを作って回してみよう》 1月12日(火)

紙皿を使った手で回しやすい
“こま”をお子様と一緒に作って
あそびましょう。



時間) 10:00~11:30

場所) 浜玉町農村環境改善センター
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)

(参加費: 無料)

《変身ごっこしよう!》 1月26日(火)



カラーポリ袋で作った洋服やスカート
身につけてファッションショーをしたり、
〇〇になりきって変身ごっこあそびなどを
楽しみましょう。

時間) 10:00~11:30

場所) 浜玉町農村環境改善センター
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)

(参加費: 無料)



☆双葉保育園子育て支援センターからのお知らせ☆

★「子育てひろば」にあそびに来られる際は、事前に体温を計測してからあそびに
来られてください。また、発熱の場合は利用を控えていただきますようご協力を
お願いします。

★新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、変更等があるかもしれません。詳細は
随時「双葉保育園ホームページ」または携帯掲示板「はなまる連絡帳」に掲示いた
します。ご確認をよろしくお願いいたします。

◎はなまる連絡帳

<http://h-futaba.renrak.mobi/>

◎双葉保育園のさまざまな情報はホームページを
ご覧ください。

<http://www.futabahoikuen.jp/>



携帯用 QR コード



●なかよしひろば●

★新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、自粛していただい
ております。



●園庭開放●

★月～金曜日 11時30分～13時まで
行っています。

あそびに来られる際は、体温の計測
(親子共) また、保護者の方は マスク着用
をお願いします。



●子育て相談●



★月～金曜日の 9時～17時、
土曜日の 9時～14時まで開設
しています。3密を避ける為、
電話での御相談のみ受け付けて
おります。御了承ください。



〈いずれも問い合わせ先: 双葉保育園(担当: 浦田) 浜玉町浜崎 TEL56-8385〉

成長中の脳にも大切!



子どもの睡眠

子どもにとっての睡眠の役割や、理想的な睡眠時間などについてお伝えします。

様々な不調の原因は「睡眠」?!



毎朝ぐずってなかなか起きない・毎晩なかなか寝てくれない・便秘がひどいなど、子どもの様々な不調は睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって睡眠はとても大切です。子どもがぐっすりと眠れるように、毎日の生活を見直してみませんか。



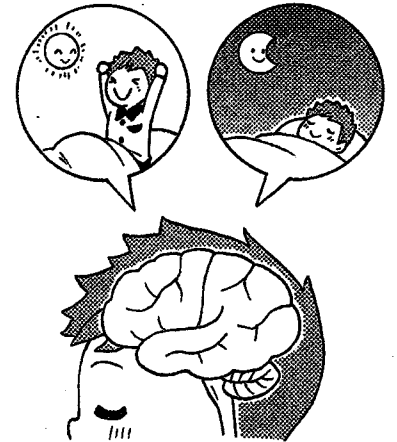
人はどうして眠るの?

睡眠は、命を守るために必要な生理現象です。慢性的な睡眠不足は命にかかります。睡眠には脳の深い部分が休んでいる状態の「ノンレム睡眠」と起きている時と同じような脳波を示し、活発に活動している「レム睡眠」があります。ノンレム睡眠中は、脳と体の疲労回復や成長ホルモンが大量に分泌されています。レム睡眠中は、記憶の整理と固定が行われています。ノンレム睡眠とレム睡眠を4、5回繰り返すと十分な睡眠時間をとるといえます。



《 脳を育てる正しい睡眠 》

正しい睡眠とは、「年齢に合わせた十分な睡眠時間をとること」と、「太陽が沈んでいる間は眠ること」です。そしてこれが習慣として身につけていることが大切です。乳幼児期は、五感からの刺激が脳の育ちに必須です。特に重要なのは、朝は明るい・夜は暗いという太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。規則正しい刺激で睡眠の習慣が確立され、体内時計が正常に動きます。規則正しい睡眠は、脳の土台をつくる刺激となります。

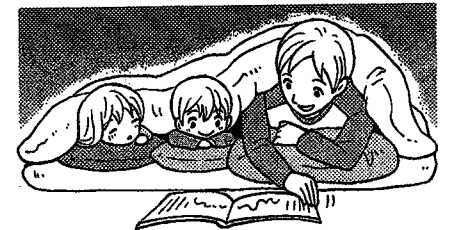


安心して眠れる いろいろなおやすみの儀式

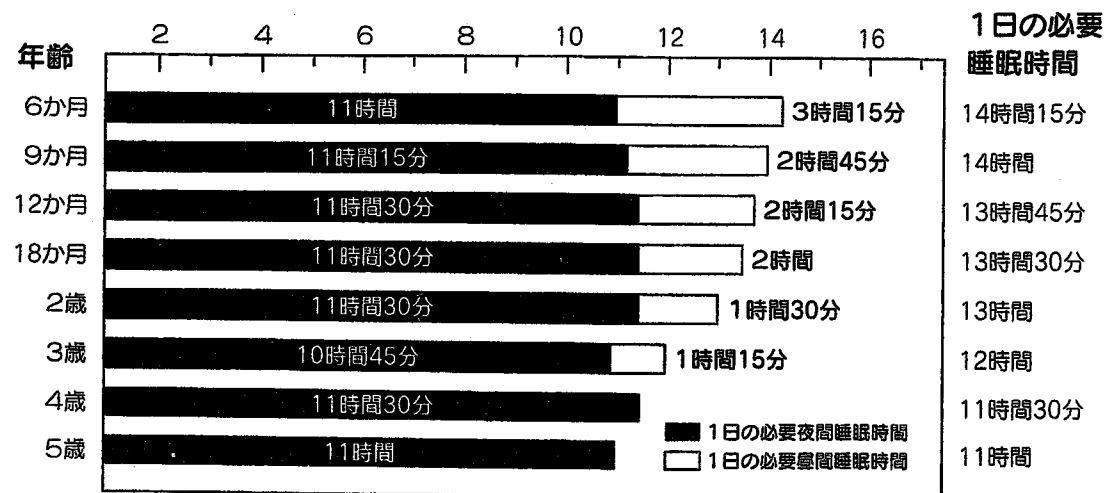
おやすみの儀式に決まりはありません。それをすることで「これで安心して眠れる」と思えることが大切です。どんなことをすれば安心して眠れるかを、家庭で考えてみませんか。

★ おやすみの儀式の例 ★

- ・パジャマに着替える
- ・歯を磨く
- ・明日の服を準備する
- ・明日の持ち物の準備をする
- ・家族にお休みを言う
- ・お気に入りの絵本を読む
- ・お気に入りの音楽をかける
- ・電気を消す など



子どもの理想の睡眠時間は?



(R.M.Kliegman et al. Nelson Textbook of Pediatrics, 19th ed, Saunders, 2011より、成田奈緒子先生改変)

◆2月の子育てひろばの予定◆

- ・2日(火)「豆まきをしよう」
- ・9日(火)「手作りおもちゃであそぼ♪」
- ・16日(火)「ポンポン♪たんぽあそび」を予定しています。

※詳細は、次回の「みんななかよし」または、双葉保育園ホームページ・携帯掲示板「はなまる連絡帳」をご覧ください。

