



北名古屋市

子育て支援センターだより

平成30年度 1月号

北名古屋市のホームページから子育て支援サイトにアクセスしてね!



子育て支援センターでは「夜、なかなか寝てくれない」「昼寝をしてくれない」といった、子どもの眠りについての悩みをよく耳にします。子どもが眠りにつくためには、いくつかのポイントがあります。子どもの眠くなるサインに気づき、気持ちよく眠りにつける環境を作ってあげられるといいですね。ここでは、寝かしつけのポイントと、乳幼児期の睡眠がなぜ大切かを紹介したいと思います。



◎子どもは眠くなると手が温かくなります!

子どもは体温を下げて眠りに入るため、毛細血管が開いて熱を放出するので、手が温かくなります。手が温かいなと思ったら、眠りにつくタイミングです。

◎熱い風呂は避けましょう!

熱い風呂に入ると体温を上げてしまい、覚醒してしまいます。寝る直前の入浴を避けるか、ぬるま湯でゆったりと入るといいですね。

◎ブルーライトは眠りを妨げます!

ブルーライトは睡眠を誘うホルモンであるメラトニンの分泌を抑制してしまいます。そのため、脳が覚醒してしまい寝つきが悪くなります。眠る前には、テレビやスマホの使用を控えると良いですね。

睡眠をとることで、良いことがいっぱい!

- ◎免疫力が高まり、風邪を引きにくくなります。
- ◎子どもの情緒の安定を図ります。(寝不足になるとイライラ、ぐずぐずします)
- ◎脳や体を休め、疲れを癒します。(幸せホルモン「セロトニン」が分泌されます)
- ◎記憶を定着させる役目があります。(経験した事や学んだ事を記憶します)
- ◎成長ホルモンを分泌し、身体を成長させます。(睡眠時にもっとも多く分泌されます)

質のいい睡眠はとれていますか?

子どもの成長に質の良い睡眠は欠かせないものです。この機会に子どもの睡眠を見直してみるのもいいですね。

寝かしつけは「しつけ」です。お母さん達が**睡眠リズム**を作ってあげることで、子どもの成長や健康を守っていけるといいですね。



「はじめましての会」に参加してみませんか?



子育て支援センターでは、初めて利用する親子や妊婦さんのために「はじめましての会」を行っています。

ふれあい遊びをしたり、交流会をしたりして過ごします。初めて利用する方たちの集まりなので気軽に参加してみてください!



※1月は北子育て支援センターで行います。2月以降も各支援センターで順次行いますので、日程は支援センターだよりやホームページ等でご確認ください。



1月の子育て情報



東子育て支援センター《こあら》

おはなしタイム

日時：1月11日(金)11:30~12:00
内容：絵本の読み聞かせ

赤ちゃんタイム

日時：1月15日(火)13:30~15:00
内容：交流会・ふれあい遊び・子育て相談

西子育て支援センター《にこにこ》

赤ちゃんタイム

日時：1月15日(火)13:30~15:00
内容：管理栄養士による食育相談

おはなしタイム

日時：1月25日(金)11:15~11:45
内容：絵本の読み聞かせ

北子育て支援センター《光の広場》

おはなしタイム

日時：1月11日(金)11:15~11:45
内容：絵本の読み聞かせ

はじめましての会

日時：1月17日(木)13:30~15:00
内容：交流会・ふれあい遊び・子育て相談

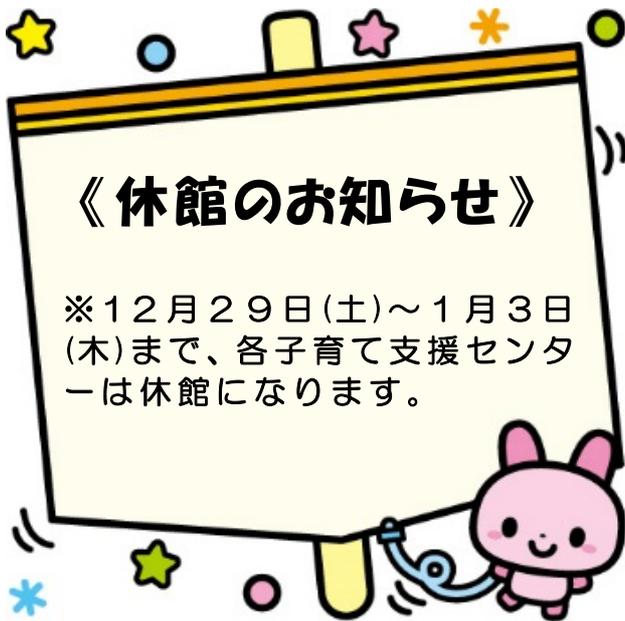
南子育て支援センター《星の広場》

お楽しみ会

日時：1月9日(水)11:00~11:50
内容：お正月遊び

プレママタイム

日時：1月17日(木)13:30~15:00
内容：先輩ママとの交流会
赤ちゃんとのふれあい遊び



《休館のお知らせ》

※12月29日(土)~1月3日(木)まで、各子育て支援センターは休館になります。

さくらんぼタイム

双子・三つ子など多胎児親子を対象とした集まりです。交流会や親子遊びを通して、友達を作ったり、育児の悩みを分かち合いましょう。

日時：1月16日(水)13:30~15:00
内容：交流会
場所：北子育て支援センター
対象：就園前の多胎児親子、妊婦



開催場所にご注意ください。

- ★電話相談・面接相談(予約制)
月~金 9:00~16:00
- ★発達相談(予約制)
月~金 10:00~16:00
- ※相談専用電話 ☎22-5151

♥子育てコンシェルジュのご案内(ご予約・ご相談)♥

ご家庭の状況に応じて、子育て情報のご案内や子育て相談を行っております。

市役所福祉部児童課	月~金	9:00~12:00	13:00~16:00	☎22-1111
西子育て支援センター	月~金	9:30~12:00	13:00~16:00	☎25-5155

編集発行

東子育て支援センター「こあら」	☎26-7763
〒481-0003 北名古屋市能田南屋敷 366 番地	
西子育て支援センター「にこにこ」	☎25-5155
〒481-0033 北名古屋市西之保高野 79 番地	
南子育て支援センター「星の広場」	☎22-5677
〒481-0006 北名古屋市久地野北浦 69 番地	
北子育て支援センター「光の広場」	☎22-5517
〒481-0032 北名古屋市弥勒寺西一丁目 72 番地	

各子育て支援センター

開設日時	月~金 9:00~15:00
対象	北名古屋市在住の就園前の乳幼児親子(自由来所)
内容	親子遊びなど
(西子育て支援センターは、9:30~15:00 開設)	

イラストの転用・複写不可