



なかよし広場だより

令和7年度 5月号

東員町子育て支援センター

東員町山田2013番地(ふれあいセンター2階)

TEL:0594-86-2876

FAX:0594-76-1566

メール:nakayosi@town.toin.lg.jp



5月の行事予定

利用時間 8:30~11:30 / 13:00~16:00

※赤字は要予約イベントです。

※10:00~10:10、14:30~14:40に整理整頓の時間があります。

1	木		16	金	親子ミニサロン(保健師)
2	金		17	土	お休み
3	土	土曜開放日 (憲法記念日)	18	日	お休み
4	日	お休み (みどりの日)	19	月	
5	月	お休み (こどもの日)	20	火	
6	火	お休み (振替休日)	21	水	赤ちゃんサロン
7	水		22	木	ぴよんぴよんランド教室(感覚遊び)
8	木		23	金	
9	金		24	土	お休み マタニティ教室パート②
10	土	お休み	25	日	お休み
11	日	お休み	26	月	
12	月		27	火	
13	火	朗読ひばりの会	28	水	
14	水	育児相談	29	木	
15	木		30	金	
					31 土 お休み



イベント情報

土曜開放日

日時：5月3日(土) 8:30~11:30

お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんなど、平日利用が難しい方もぜひこの機会に遊びに来てください♪

親子ミニサロン

要予約

「事故防止・熱中症について聞いてみよう!」

日時：5月16日(金) 10:15~11:15

定員：10組程度

予約開始：4月5日(金)

保健師さんにお越しいただき、身近に潜む危険、事故にならないための予防、熱中症等についての話をさせていただきます。個別相談・身体測定もできます。

「朗読ひばりの会」による 読み聞かせ



日時：5月7日(火) 10:00~10:15

親子で楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせです。

ぴよんぴよんランド教室

「感覚遊びを楽しもう!」 **要予約**

日時：5月22日(木) 10:15~11:15

対象児：令和4年4月2日~令和6年4月1日
生まれのお子さん

定員：10組程度

持ち物：ボール

服装：親子共に汚れてもよい服装

予約開始：5月7日(水)

親子で感覚遊びを楽しみます。こねる、ちぎる、丸める、伸ばすなど、指先をたくさん使って遊びましょう♪





生活リズムを整えるってどういうこと？

乳幼児期は生活リズムの基本を作る時期です。

生活リズムを整えることで、成長ホルモンの分泌を促し、元気に遊べるようになったり、食欲が増したり、身体と心の疲れが取れるようになります。

過ごしやすいこの時期に、一度見直してみませんか？

生活リズムの鍵は体内時計？

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。

体内時計は、1日約25時間周期で刻んでいて、地球の周期とは1時間のズレがあります。

この時間のズレは、太陽などの光、食事や運動、通学などの社会的活動によりリセットされ、1日のサイクルが整えられています。

夜眠れなかったり、朝起きられなくなったりする原因の一つは、

体内時計を24時間周期に合わせることができていないためと考えられています。



曇りの日・雨の日でも十分な光量があります。朝起きたらカーテンを開けて周期のズレをリセットしましょう！

ポイントは「早寝」「早起き」「朝ごはん」「たっぷり遊ぶ」こと！

朝ごはんは

『ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず』を基本形にして【食べる習慣】をつけましょう！

目標は『2時までには就寝、7時までに起床』を促しましょう。いきなり変えるのは大変なので、まずは10分早めることから始められるといいですね。

朝ごはんの効果

【脳が元気になる】

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳にエネルギーを与え、元気にします。

【うんちが出やすくなる】

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

【活力がでる】

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



早寝のためにできること



①まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日には早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。

②日中にしっかり遊ぶ

昼間は太陽の光や外の空気・季節を感じながらたくさん体を使って遊びましょう。心地よい疲労感が夜の眠りを誘います。

③お昼寝は15時半までに

お昼寝する時も、遅くとも15時半までに終わらせましょう。長すぎると夜の眠りに影響します。

④お風呂はぬるめの40度程度に

夕方になって体温が下がり始めると、眠りにつきやすい状態に体が整います。熱いお風呂は急激に体温が上がって目が冴えてしまいます。

⑤スマホやテレビは寝る1時間前までに

ブルーライトは目を通じて脳を覚醒させ、入眠や深い睡眠の妨げになると言われています。寝る前は消して、刺激をなくしましょう。

⑥入眠儀式

毎晩寝る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む・お気に入りのぬいぐるみに挨拶・水を飲むなど、その子に合った方法が1つあれば◎

