

*子育てのワンポイント

◇夜ふかしを改善するには？

父親の帰宅を待っていて、寝るのが午後10時を過ぎることがほとんどで、朝はスッキリ目覚められず不機嫌なまま。生活を改善したいのですが父親とのふれあいも大事だと思うし、悩みます。

◇まずは睡眠が大切。休日にたっぷり触れ合うなどの工夫を。

父親とのふれあいも必要ですが、子どもにとって睡眠は大切。少なくとも夜10時（乳児ならもう少し早め）までには寝ないと、心身の成長に影響があります。目覚めもスッキリせず、園でも活発に活動できないこともあります。それを父親に伝え理解してもらったうえで、子どもと触れ合う時間帯を見つめましょう。例えば、父親も早起きして一緒に朝ごはんを食べる、手をつないで登園する、平日はあきらめて休日にたっぷり遊ぶ時間をとるなどです。家族で話し合いながら、家庭の中でベストな生活リズムがつかれるといいですね。

ポイント！

★早寝、早起きを習慣づけるには★

- 夜早く寝るよりは、早く起きることから始める。
- 寝る少し前からテレビを消し部屋の電気は暗めにするなど、静かで落ち着いた雰囲気をつくる。
- 布団に入ってから読み聞かせをするなど、入眠準備の習慣をつくる。



Q&Aでわかる！育児のヒント100 編著：チャイルド社 参照

今月の絵本

りんご ごろごろ

もぎあきこ／文 ・ 森あき子／絵 世界文化社

にんじん ごぼう だいこん（日本の昔話）

三田村慶春／文 ・ 河内久美子／制作 世界文化社



10月の予定

☆ 6日(金) 藪田公園であそぼう

☆ 20日(金) お人形作り

(フェルトアンパンマン)

☆ 27日(金) ミニ運動会

予約はそれぞれ一ヶ月前から受け付けています。

変更になる場合がありますので、詳細は電話などで確認してください。



今月のわらべうた

おつきさま えらいの
かがみのようになったり
くしのようになったり
はる なつ あき ふゆ
にほんじゅうを てらす

今月のうた

ぼんぼこたぬき

ぼんぼこぼん ぼんぼこぼん
ぼんぼこたぬきが ぼんぼこぼん
おやまでおつきみだ
ぼんぼこぼん ぼんぼこぼん
それもうひとつ ぼんぼこぼん

