

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けましょう。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

あめかな！

U.G.サトー／作・絵 福音館書店

かえるのほんや

やぎたみこ／作 PHP 研究所



7月の予定

- ☆ 2日(木) ベビー&キッズマッサージ
- ☆ 7日(火) たなばた会
- ☆ 17日(金) 保育園ってどうやって申し込むの？
(保育園と幼稚園の違いなど/民生子ども課より)
- ☆ 24日(金) 水遊び&プール開放
- ☆ 月末に、1年生まで参加可能な、木のおもちゃであそべるイベントを予定しています。(詳細は後日)
予約はそれぞれ一か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

あめだ あめだ
かえるがないた
ケーロケロ
ケーロケロ
ケーロケロ

今月のうた

<はをみがきましょう>
はを みがきましょう
シュッ シュッ シュッ
ブラシの たいそう
おいちに おいちに
じょうぶな はになれ
シュッ シュッ シュッ

