

4月

あいこでしよ

令和5年4月号 発行 阿久根市子育て支援センター 73-1248



ご入園・ご進級
おめでとうございます

ぐっすり眠るためには？



よい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

- ①昼間は元気に活動し、脳や身体を十分に使います。
- ②寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにしませず（熱いお湯の時は夕飯前が良いようです）。
- ③寝る前はテレビやスマートフォンなどを見ないようにします。これらの光は脳を覚醒させてしまうため、注意が必要です。
- ④明日の洋服や制服などを用意する、絵本を読んでもらうなど、眠る前の儀式を決めて継続して行います。これをするとうれしく眠れると子どもが思えることが大切です。そして、朝目覚めた時は朝の光を浴びましょう。



美しく咲く桜に見守られながら、新年度を迎えることとなりました。子ども達は、新しいお友達と出会える嬉しさや、環境が変わる不安が混じり合っているのではないかと思います。保護者の方も、何かと考えることが多く、不安もあると思います。困った時や、不安な時は、ぜひ園や子育て支援センターなど、周りを頼ってくださいね。



子育てサークルのご案内



楽しい親子あそびの場です。お気軽にお越しください。

★未就園児におすすめ★
こあらサークル
(脇本保育園)

すこやか子育て支援センター 75-0177(おりた保育園)
のびのび子育て支援センター 73-1248(市役所福祉課)

★未就園児におすすめ★
カンガルーサークル
(牧内農村環境改善センター)

★初めての育児におすすめ★
～1歳未満～
たまびよサークル
(西目地区集会施設)

★1歳未満におすすめ★
ひよこサークル
(折多地区集会施設)

★サークルが初めての方におすすめ★
わかばサークル
(折多地区集会施設)

※あくね市民カレンダー「こよん」で開催日の確認をしてください。

おすすめ絵本

じっちょりんのあるくみち

作: かとう あじゅ
出版社: 文溪堂



ちいさいいきものじっちょりんは、人間の気付かないところでは、せっせと野の花の種を植えて歩きます。アスファルトの隙間や、電信柱の根本や・・・。雑草と呼ばれるような小さなきれいな花たちを愛でる気持ちが芽生えるあたたかな絵本です。

ねえだっこして

作: 竹下 文子
絵: 田中 清代
出版社: 金の星社



せつなくてちょっと甘酸っぱいネコの気持ちを描いた絵本！お母さんにだっこしてほしい気持ちと、我慢しようと葛藤する気持ち。そんなせつないネコの心情を描いています。弟や妹が生まれた時の子どもの気持ちと、どこか重なって見えてくる絵本です。



食事で花粉症の症状を抑える！？

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる。
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる。
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに。
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない。



昨年度は、コロナウイルスへの不安もあり、制限されることもありましたが、今年度は取り扱いも変わり、自由になる部分も増えることと思います。子ども達には、色々な物を見て、経験して、たくさんの発見をして、成長して欲しいものですね。子ども達も失敗することたくさんありますが、保護者の方達は、頑張っている子ども達に寄り添って見守ってあげてください。