

つどいの広場通信

子育て情報 No.14 平成29年1月23日発行

佐久市内つどいの広場

- サングリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- 協和保育園内 TEL53-2533
- イオンモール佐久平(2階フードコート隣)
- うすだ健康館2階 TEL81-1150



新しい年が始まりました。穏やかな暖かな正月でしたね。今年は・・・と、みなさんどんな抱負を描かれたことでしょうか。新しい年が皆様にとって良い年になりますようにお祈り申し上げ、お子さんの健やかな成長のため、私たちスタッフも応援していきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。



「お昼寝しなくて」「寝る時間が決まっていなくて」～お母さんたちの会話から～ 参考に

乳幼児は、疲れたり、不快感を感じてもどうしたらよいかわかりません。疲れてぐったりしたり、眠くて機嫌が悪くなったときなど「疲れたね」「眠くなったね」などと言葉をかけ、その状態を自覚させるようにします。大人が言葉を添えながら行動で示して(添い寝・絵本・自分のお気に入りのぬいぐるみなど)あげると子どもはよくわかります。大人の都合で子どもの状態に対応できないと、なかなかお昼寝も、早寝早起きも習慣づけが難しいものです。



*「寝る子は育つ！」と昔から言われているように、安定した睡眠時間を確保することは子どもの成長に不可欠なものです。成長ホルモンは、生後4か月くらいから夜寝ている時に集中的に分泌されるようになります。夜9時～11時に作られ、睡眠に入ってから2時間後に大量に分泌されるので夜9時までには布団に入って寝る準備をしたいものです。体温リズムも、睡眠やホルモンのリズムに関連しています。睡眠のリズムが乱れると元気に活動したい午前中にぼーっとしたり、疲れやすいという影響もあります。生活リズムを整えることが大事なことは誰も分かっていると思いますが、その子の状態、家の事情などでうまくいきませんね。でもお母さん、子どもために心がけてください。「早寝早起き」生活リズムは毎日の生活の中で行きつ戻りつつ、月日をかけて次第に定まってくるものです。



子育てのワンポイント

・・・ 子どもの情緒の育ち ・・・



【感情のコントロール】

感情コントロールの発達には、他の人から気持ちをわかってもらった体験や、興奮したときに抱かれてなだめてもらった体験を通して発達します。1、2歳の頃は感情をコントロールすることよりも表現することが先になってしまいます。おもちゃの取り合いをして、相手を押したり、かみついたりした時、まずは「おもちゃであそびたかっただね」と気持ちを受け止めてあげましょう。そして、相手の子どもの気持ちを知ることを助けるよう「○○ちゃん痛かったって」「○○ちゃんごめんね」と相手の子どもや親に声をかける姿を見せてあげましょう。子どもは親の姿を見て学んでいます。

「○○ちゃんの次に貸してもらおうね」「こっちにもこんなおもちゃあるよ」と怒りや興奮を鎮める言葉がけを穏やかにしていると、感情のコントロールの力が次第に身についていきます。子どもの姿をいつも把握して、その場で対応してあげることが大切です。

*つどいの広場など集団の場では、子ども、親、スタッフとのかかわりがもてます。その中でいろんな経験ができますね。困ったことがありましたらいつでもスタッフに声をかけてください。

2月の子育て情報 育児講座



・子育てにおけるメディアの影響について

子育てサロン中込児童館:2月3日(金)
子育てサロン佐久平浅間児童館:2月7日(火)

講師:教育委員会 松島恒志先生

・絵本のお話

協和保育園内つどいの広場:2月1日(水)
サングリモつどいの広場:2月7日(火)
わくわくランドU-6:2月8日(水)
うすだ健康館つどいの広場:2月10日(金)

図書館司書 伊藤理恵先生

ぽっけお話の会

・人形劇

あさしな保育園内つどいの広場:2月15日(水)

チューリップの会

・2月のわくわくランドU-6の出張広場

日時:2月4日(土) 10時~正午 13時~16時
場所:市民交流センター 3階和室

2月≪つどいの広場・サロン≫予定と子育て情報

- ㊦ サングリモ中込 (木・日祭日休館) 佐久市中込1-19-2 サングリモ中込2階
子育てコーディネータは月・火・水・金・土・日曜日の10時~15時(日曜日は相談のみ)にいます。
- ㊦ あさしな保育園 (火・木・土・日祭日休館) 佐久市御馬寄715-1
- ㊦ 協和保育園 (土・日祭日休館) 佐久市協和5229
- ㊦ わくわくランドU-6 (月・火・水開催) イオンモール佐久平2階フードコート隣
- ㊦ うすだつどいの広場 (火・土・日祭日休館) 佐久市臼田2157-1 うすだ健康館2階

※各つどいの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

月	火	水	木	金	土	日
		1 ㊦ 絵本のお話し	2 さくらんぼキッズ 保健センター	3 サロン中込 「子どもとメディア」	4 U-6 出張広場開催	5 子育てコーディネーターによる 相談業務のみ
6	7 ㊦ 絵本のお話し サロン佐久平浅間 「子どもとメディア」	8 ㊦ 絵本のお話し	9	10 ㊦ 絵本のお話し	11 建国記念の日	12
13	14	15 ㊦ 人形劇	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

- * 各育児講座は10時30分~です。
- * 午前中開放の児童館は、佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館が利用できます。
利用時間は10時~正午です。親子で自由に遊んでください。小学校が休みの日は利用できません。
- * 子育てサロンでは、育児講座、子育てトーク、絵本の読み聞かせの予定です。
- * 子育てサロンやつどいの広場で駐車場がいっぱい場合は、他に駐車場をお借りしてあります。
ご不便をおかけしますが、スタッフの誘導で駐車願います。

