

# つどいの広場通信

佐久市内つどいの広場

子育て情報 No.48 令和元年11月1日発行

- サンゲリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- もちづき保育園内 TEL54-8387
- 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



吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事をし、規則正しい生活を心がけ佐久の厳しい寒さに耐えられる体づくりをしたいですね。

## 育児講座「おっぱいミルク卒乳」より

お子さんとおっぱいタイムは、ママにしかり育むことができない貴重な時間です。でもいつかはおっぱいミルクを止める時がきます。助産師さんから止め方のヒントなど話していただきました。

「断乳」とは、母乳やミルクを与えることを親の都合や意志で止めること。  
「卒乳」とは、母乳やミルクを欲しがらなくなり赤ちゃんが自ら飲むのを止めること。



時期……一人で立って一歩がでるようになったころを止めるきっかけの目安にするといいです。  
止め方……子にきちんと「やめるよ」と話をする。やめる1週間はおっぱいを充分あげる。「夜間断乳」から始めると止めやすいという話も聞きます。(夜だけのませないという方法)



断乳、卒乳は子どもにとって人生初の我慢であって、子どもが成長するための一つのイベントです。子どもの気持ちを大切にしながら、ママも子どもにもストレスがかからないようなタイミングを待ち、家族皆さんにも協力していただきましょう。  
\* 詳しくは赤ちゃん手帳に記載されていますのでご覧ください。



## 「入園前にしておいた方がいいことはなんですか？」

入所申請の時期になり、新年度のことが身近になると、集団生活に入っていけるか、いろいろ心配をされる声が聞かれます。まずは、今の生活リズムから見ていきましょう。入園に限らず、日常生活の中でも大切なことは……

### ❖「生活のリズムを大切にしましょう」

集団生活が始まります。起きる時間や食事の時間が決まっていると、登園準備がスムーズにできます。生活リズムを調整する脳は、4歳までに完成すると言われています。今から生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムを整えるコツ

- ① 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット！
- ② 昼間(特に午前中!)に体を動かす遊びを！
- ③ 寝室は暗くして、静かに
- ④ お風呂はぬるめの湯で！
- ⑤ 寝る前は、授乳でお腹に満腹感を。(1歳を過ぎていれば、温かい牛乳を飲ませるのも良いでしょう。)(必要に応じて)
- ⑥ 乳児期から正しい生活リズムを習慣づけましょう



\* 赤ちゃん手帳の、32ページに詳しく載っていますので参考にしてください。

そして大事なことは、親子の絆をしっかりとおくことで、当初は大泣きしても、安心して集団の中に入っていけるでしょう。



他にも「オムツが外れない」「着脱は?」「食事は?」など心配は尽きないと思います。保育園にまかせればいいと言う親の放任は、よくありませんが、個人差があるのでお子さんの様子を見ながら自立に向け成長を見守っていきましょう。具体的には次号につづく。

## つどいの広場開催日



サングリモ中込	(月・火・水・金・土開催・祝日除く)	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ー	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。	
あさしな保育園内	(月・水・金開催・祝日除く)	佐久市御馬寄715-1
もちづき保育園内	(月・火・水・木開催・祝日除く)	佐久市協和7430-1
わくわくらんどU-6	(月・火・水開催・祝日除く)	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	(月・水・木・金開催・祝日除く)	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。

## 12月の子育て情報 育児講座



### ☆つどいの広場

#### \*クリスマス会



12月 3日(火)	わ	わくわくU-6 (製作を含む)	講師:子育て支援課保育士
12月 10日(火)	も	もちづき保育園内つどいの広場	講師:ぽっけお話しの会
12月 12日(木)	う	うすだつどいの広場	
12月 13日(金)	サ	サングリモつどいの広場	
12月 16日(月)	あ	あさしな保育園内つどいの広場	

### ☆子育てサロン

\*各サロンの会場ではクリスマス飾りを親子で作ります。(一人1回)  
今年はどうな飾りができるでしょうか、楽しみにお出かけください。予約不要です。



#### \*歯科 12月 20日(金)中込児童館



講師:口腔歯科保健師

日	月	火	水	木	金	土
1 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	2	3 ①わ クリスマス会	4	5	6	7
8	9	10 ②も クリスマス会	11	12 ③う クリスマス会	13 ④サ クリスマス会	14
15	16 ⑤あ クリスマス会	17	18	19	20 サロン中込児 歯科	21
22	23	24	25	26	27	28
29 休館	30 休館	31 休館			※育児講座の詳細について、佐久市のホームページに掲載されています。	

- \*各育児講座は10時30分開催です。早目にお出かけください。
- \*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。
- \*子育てサロンやつどいの広場で駐車場がいっぱいの場合、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。
- \*12月29, 30, 31日は年末休みです。

