



## のびのびメール

新緑の美しい季節となりました。新型コロナウイルス感染拡大が心配され、不安な日々を送っている方も多いと思います。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事で健康的な体作りをすると共に、手洗い、うがいをしっかりして予防に努めましょう。  
※広場は当面の間、閉所となっています。尚、状況により、期間を延長する場合がありますので、ご理解とご協力の程、よろしくお祈いします。開所につきましては、築上町社会福祉協議会ホームページまたは築上町役場ホームページをご確認ください。

育児など、とりで悩んでいませんか？

### 子育て支援センターでなあに？

育児や友だち、遊び場や健康のこと…、いろいろな事に1人で悩んでいませんか？築上町子育て支援センターでは、毎日がなかよしひろば！いろいろな活動に参加したり、好きなおもちゃで遊んだり、楽しくリラックスして過ごせる場所になればいいなあと思っています。ママ達も親子ですと過ごしていると、「ついついイライラしてしまう」「子育てに不安を感じてしまう」など、そんな経験があるのではないのでしょうか？そんな時、子育て支援センターに出かけて、子育て中のママやスタッフとおしゃべりすると、きっと楽になると思いますよ。皆さんとの出会いを大切に、今年もたくさんの方に利用して頂けたら…と思っています。一日も早く、皆さんが安心して広場を利用できる日を、スタッフ一同、心より願っています。

親子が健やかに楽しく過ごせる場所

### 子育て支援センターひろば

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月31日までは閉所しておりますが、開所となった際は、下記の日時で開設いたします。

#### 児童館プレイルーム

◆10:00～17:00（月～土） ☎57-4300

#### 築城社会福祉センター

◆9:00～14:00（月・火・木・金）

※皆さんに気持ちよくご利用いただくために、来館・来所される時は、検温・マスクの着用等のご協力をお願いします。

よく寝る子と寝ない子の違いは「体内時計」の違い

### 「体内時計」をリセットしよう！

「体内時計」とは

◆体温調整・ホルモンの分泌など、生きていくために必要なあらゆる体の機能を調整している脳のはたらきのことで、睡眠リズムもコントロールしています。

「体内時計」のリセット方法

- ①朝カーテンを開けて太陽の光を浴びる
- ②早く寝る ③早く起きる
- ④朝、太陽の光を浴びてリセットする

※リセット方法を習慣づけることが大事です！

1～2歳児の理想の睡眠時間は11～13時間

- ◆この年代で身につけることは、下記の3つです。
- ①夜8～9時までに眠りについて、朝7時ごろには自発的に起きること
  - ②昼は長い時間起きて、夜は朝まで眠り続けること
  - ③「寝る時間、起きる時間」が規則正しいこと

スキンシップは心の栄養

### 赤ちゃんとのスキンシップの大切さ

スキンシップの仕方

◆くすぐりっこ等のじゃれつき遊びで、身体と心を開放するのがおすすめです。「ありがとう」と頭を撫でる、「できたね」とハイタッチ、軽く手を握るなど、普段の生活の場でも出来ることはたくさんあります。

スキンシップは心の栄養

◆幼児期に笑顔のふれあいを増やすと、心が安定し、自尊心や人への信頼感も育っていきます。

スキンシップで脳が活性化

◆皮膚は「露出した脳」。スキンシップで肌が心地よい刺激を受けると、それが脳に伝わり、活性化されます。

図書館からの絵本を紹介

### はいちーず

おしゃしんとりますよー。  
はいちーず。カシャッ。  
すてきな写真撮れたかな？  
絵本をとじたら、  
「はいちーず」と遊んでみてね。  
盛り上がることまちがいなし。

