



パパも出番です すくすく子育て教室

これから出産を迎える皆さん、妊娠・出産・育児について一緒に勉強しませんか。

- 日時 11月18日(土) 午後1時半～4時
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 ◇妊婦体験◇二人でできるマタニティ体操など
- 定員 市内在住の妊婦とパートナー 15組
- ※申込多数の場合は、初産で出産予定日の早い人を優先する場合あり
- 参加費 1組200円
- 申込方法 往復はがき(「11月すくすく子育て教室参加希望」と明記の上、参加者(妊婦・パートナー)の氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、出産予定日、初産か経産かを記入)
- 申込期限 9月29日(金)(必着)
- 申し込みと問い合わせ先
こども健康課母子保健担当 ☎(580)1978



親子で遊んでお友達をつくろう 第2回親子あそび教室 (6回コース)

センター職員(保育士)と一緒に楽しい遊びを通して、友達づくりをしてみませんか。工作やふれあい遊びなどを行います。

- 対象者 1～3歳の幼児とその保護者
- 期日 10月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)、11月2日(木)・9日(木)(全6回)
- 時間 午前10時～正午
- 定員 10組(申込多数の場合は抽選)
- 参加費 3000円(材料代など、6回分)
- 申込期間
9月1日(金)～8日(金) 午後1時～4時
- 会場・申し込みと問い合わせ先
子育て支援センターつつい(筒井保育所内) ☎(573)8219



こんにちは
保健師です。

乳幼児の生活リズム

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。だんだん、日中は起きている時間が増えていき、昼間は起きて夜は寝るとい生活リズムがつくられていきます。

◆生活リズムをつくっているのはどこでしょうか？

脳の視床下部というところです。視床下部は、食欲や睡眠と覚醒の調節、体温や血圧の調節などを行っています。生後3カ月ごろから働き始め、4歳ごろにはほぼ完成します。その後、4歳ごろにはほぼ完成します。人の体内時計は1日約25時間の周期をもっていますが、24時間になるように視床下部で毎日調整しています。

◆生活リズムをつくるには？

カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。視床下部がスムーズに働くためには太陽のリズムにあった生活

リズムをつくってあげましょう。朝6時から7時ごろにはカーテンを開け、電気をつけ明るい光を浴びさせましょう。朝に光を浴びると、脳が目覚めます。朝の光を浴びることで視床下部は眠りを誘い、情緒を安定させるホルモンを15時から16時間後に出してくれます。着替え、顔を拭くなどの皮膚の刺激、「おはよう」の声かけなどの音の刺激も一緒に与えてあげましょう。朝ごはんの内臓も目覚めさせましょう。

◆昼間は体をつかってたっぷり遊ぼう
みる・きく・さわる・におう・味わう(五感)を刺激するさまざまな体験をさせてあげましょう。昼間の活動が夜の眠りを誘います。

◆夜は電気を消して、暗く静かな環境を作りましょう
夜は興奮することを控え、家族でゆっくりとした気持ちで過ごしましょう。夜の睡眠中には成長ホルモンが出て、脳や体を休め修復し成長させます。成長ホルモンは午後8時ごろから出始め、午前1時ごろがピークになります。午後8時ごろには、照明やテレビを消して暗く静かな環境を作りましょう。

●問い合わせ先

こども健康課母子保健担当
☎(580)1978