



高田大谷 子育て通信



季節は秋を迎えましたが、残暑で汗ばむ日がしばらく続きそうです。
今年の夏は、楽しみにしていた水遊びが水不足のため中止になってしまい心残りも
ありますが、暑い日でもたくさんのおともだちが元気に遊びにきてくれたことが何よりです。
今月は園のホール解放日があります。ご利用お待ちしております。



12日(金)

ホール解放日

18日(木)

10:45 ~ 11:15

19日(金)

隣接する高田大谷保育園ホールで遊べます。

※ 園児との交流はありません。

※ 園内で感染症が流行している時は中止になることがあります。

この時間も
ひろば内で
遊べます♡

22日(月) ~ 製作ウィーク

内容は おたのしみ♪

(材料がなくなり次第、終了になります。)

今月もたくさんのご参加
お待ちしております!!

お子さんの健やかな成長のために 生活リズムを整えましょう!! ☆

生活リズムの基本となる体内時計は3歳ごろまでに
できあがるといわれています。お子さんの生活リズムはどうですか?

生活リズムを整えることは、子どもの身体の成長と
心の健康にとって、とても重要なことです。

子どもは成長とともに1日のリズムが変化して少しずつ大人の生活
リズムに近づいていきますが、自然に身につくものではありません。
パパ、ママの日頃の過ごし方やちょっとした心がけが必要です。

① 毎朝同じ時間に起こしましょう。

「昨日は寝る時間が遅かったから…」と朝遅く起こしたり、起きるまで
寝かせていたりすると睡眠のリズムが不安定になっていきます。



毎朝、同じ時間に起こしてカーテンを開けましょう!
朝の光を浴びると体内時計がリセットされますよ。

② 朝ごはんを食べましょう。

朝食は「脳の目覚め時計」です。朝ごはんを食べると
エネルギーがいきわたって1日を元気にスタートできます。



③ たくさん遊びましょう。

日中にたくさん身体を動かすと夜ぐっすり眠ることができます。

特に10時~12時は身体がもっとも活発になる
活動に最適な時間です。

お散歩やお買物でもOKですよ!



④ お昼寝の時間に注意しましょう。

お昼寝の時間が遅いと夜なかなか眠れず
リズムを乱す原因になります。

理想は12時~2時間くらいです。

遅くても15時くらいまでに終わらせるようにしましょう。



⑤ 夜は決まった時間に寝ましょう。

寝るまでの流れを作ることで「寝る時間」の意識が持てる
ようになります。④例 入浴→歯みがき→(トイレ)→布団に入る
→絵本タイム→電気を消す→就寝

パパの帰りが遅い時は…

パパとのコミュニケーションはもちろん大切ですが
遅くなる時は生活リズムを整える方を優先しましょう。
パパとの大事な時間は朝などに♡

生活リズムを整えることを意識しすぎてしまうと気持ちに余裕が
なくなってしまうます。まずはできそうなことから始めてみましょう♡
たまにリズムが乱れても「今日はまあいいか!」くらいの気持ちで
取り組んでみてください。始めのうちは上手いかわないことも
あると思いますが、徐々にリズムが整ってくるはずです。

高田大谷子育てひろば

上越市寺町2-24-8 ☎ 025-523-5578

認定こども園 高田大谷保育園 隣接

㊦ 高田別院駐車場をご利用ください。

