



高田大谷 子育て通信



今年の夏は水遊びをたくさん楽しみました。水の心地よさを感じながら
パシャパシャと笑顔で遊ぶお子さんたちの姿が見られ、夏ならではの楽しい時間を
過ごすことができました。9月も残暑が続きます。夏の疲れもやすい時期なので
体調の変化に気をつけてお過ごしください。



8日(火) 10:30~11:00

“ホール利用体験日”

隣接する高田大谷保育園のホールで
体を動かして遊びませんか？

※ 園児との交流はありません。

(園内で感染症などが流行した時など中止になる場合があります。)

体験時間中は
子育てひろばも
利用できます。

17日(木)～親子製作ウィーク

“りすのリース”

親子で製作を楽しみましょう。
ご参加おまちしています！



(材料がなくなり次第終了します。)



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！



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？

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。

遅くとも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。(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いかないことも
あると思いますが、徐々にリズムが整ってくるはずですよ。

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。

