



尾上地区子育てひろば【げんきっず】平成30年2月1日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂 139-1 (はすね子ども園併設)
 Tel 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
 ホームページ <http://www.syuhokai.or.jp>

2月の活動予定

場所：子育てひろば

【げんきっず】



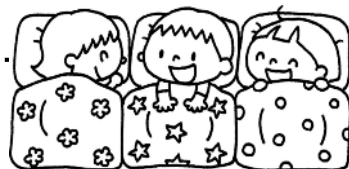
活動サークル	日程及び内容
げんきっずディ 10時～14時	6日(火)・27日(火) ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご自由に利用下さい。げんきっずディは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できます。 お友達同士や親子で、ご自由にご利用下さい。
手芸サークル 10時～12時	8日(木)【パッチワーク作り】※ 初めてのの方は申込みをして下さい。お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時～12時	1日(木)【節分の製作】 季節の製作をママと一緒に楽しみましょう！ 15日(木)【バルーン遊び】 いろいろな形の風船で遊びましょう！ 21日(水)【ひな人形製作①】 かわいいひな人形の製作を楽しみましょう！
クッキングサークル 10時～12時	13日(火)【バレンタインチョコ】 参加費1組100円準備の為10日(土)までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時～13時	20日(火) 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか？
ボランティア 9時～12時	3日(土)・10日(土)・16日(金)・24日(土) ※ 毎週水曜日までに申込みして下さい。(先着10名) 学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら保育教諭体験をしてみませんか？
育児相談日23(金) 10時～12時※相談日の3日前までに事前に申し込みをして下さい。 平川市家庭相談員の大湯さんに、子育ての事・家庭の事など困った事を相談してみませんか？	



暦の上ではもう少しで春なのに、とっても寒い日が続いています。本当の春までは、もう一息ありそうです。暖かい春がとっても待ち遠しいこの頃です。様々な感染症が流行しやすいこの時期…。手洗い・うがいはもちろんですが、人込みに出かける際には、予防マスクも忘れず、元気に乗り越えましょう！



お昼寝は必要？！



日本では昔から「寝る子は育つ！」と言われ、子どもはよく遊びお昼寝をするのが当たり前のように考えられてきました。でも最近では「お昼寝は百害あって一利なし」という意見もあるようです。本当の所はどうでしょう…。

☆お昼寝に秘められた6つの効果☆	★お昼寝が遅い or 長すぎによるデメリット★
①情緒が安定する ②身体を健やかに成長させる ③学習効果がアップする ④良い生活リズムが身に付く ⑤疲労が回復し活動的になれる ⑥ストレスが緩和できる	①夜泣きがひどくなる ②寝つきが悪くなる ③長期的な睡眠サイクルが乱れる ④不登校・不登園に繋がる ⑤睡眠障害を起こす ⑥アルツハイマーの危険率が2倍に…。



お昼寝は、完全に眠らなくてもゴロゴロ横になったり、座ってうつらうつらしたりするだけでも効果はあります。お昼寝が長時間になったり遅い時間になったりしないように、親が上手にコントロールして、子どもの生活リズムや体力・機嫌に合わせるようにしましょう！

子どもの睡眠時間の目安

☆1～2歳⇒11～14時間

☆3～5歳⇒10～13時間

※このうち1～2時間がお昼寝の時間

