

# このゆびとまれ通信



つどいの広場このゆびとまれは、  
柳川市の子育て支援委託事業です。

〒832-0076 柳川市坂本町 5-1 柳城児童館  
TEL/FAX 0944-72-7706



## 3月カレンダー

\*インフルエンザなどの病気回復期の利用は  
ご遠慮ください。  
\*学級閉鎖時の(子どもさん自身が病気でな  
くても)利用もご遠慮いただいています。



日	月	火	水	木	金	土
				1 伊藤助産師 相談デー	2	3
4 プレーパーク (詳細は裏面を)	5 振替休館	6	7	8 絵本と お話の会	9	10
11	12	13 ベビーマッサージ 健康係相談デー	14 横山助産師 相談デー	15 伊藤助産師 相談デー	16	17
18	19	20 蒲池中学校 子育て広場	21 春分の日	22	23 子どもの暮らしと遊 び座談会 (小児科の先生)	24
25	26 館内整理日 12:30 開館	27	28			

今年の冬は、特に寒い日が多かったように思います。それもあと少し。もうすぐ春です。  
「春眠暁を覚えず」です。ずっと寝ていたい・・・そんな時期ですが、まもなく入園シーズン。生活リズムも気になりますね。「朝起こすのが大変。やっぱり夜更かしがいけないのかしら？」こんな悩みもよく聞くようになりました。

### 夜の睡眠と生活リズム、一緒に考えてみませんか？

地球での生活は、1日 24 時間で人のリズムは 24.18 時間。この差をコントロールするために「体内時計」がありますが、これは生まれつきのものではなくて、生後1ヶ月から眠りと覚醒をコントロールしながら作られていきます。そして、2歳頃までに完成していきます。

この体内時計を作るのに有効なのが「朝の光」を浴びることです。起床してから出るホルモンを分泌しやすくしてくれます。そして「朝ごはん」を食べると、体が「朝だ!!」と感ずります。

反対に、夜更かしして「夜の光(人工の光)」を浴びると、体内時計のズレが広がってしまいます。また、眠気をもたらすホルモン(メラトニン)が出にくくなります。このホルモンは眠気のほかに、免疫系に作用してくれたり、性的成熟を抑制してくれたり様々な作用をしてくれます。



メラトニンは一生のうち、1歳から5歳の間に最も大量に分泌されるので「子ども達はこのホルモンのシャワーを浴びて成長する」とも言われます。時間で言ったら、夜の10時から2時までがゴールデンタイムです。この大事なホルモンを、人工の光で減らすことがないようにしたいものです。生活リズムを整えたい時には、寝かせようとするよりも、朝起こすことから始めましょう。朝日を浴びて、身体を動かすことが気持ちよく1日を過ごすのに効果的です。また、昼寝はあくまでも夜の付け足し、メインは夜寝と思って3時には終わらせておくこともお勧めします。

～さあ、今からレッツ・トライ!!～新しい生活がワクワクするような楽しいものになりますように～

聞いてみました  
「うちの入眠儀式」

- 自分自身が一時間早く布団に入ると、子ども達も手持ちぶさたになって早寝体制に。
- 今日、一緒に寝たいぬいぐるみを持って布団にはいる。
- 布団に入る前に子どもに本を選ばせ、布団に入ってから本を読んであげる。
- 「夕飯→絵本読み→お風呂→部屋を消して布団へ入る」のサイクルを作ると子どもも『次はもう寝る時間だ』と見通しが分かるようになる。

### ☆伊藤助産師相談デー

3月 1日(木) 13:00~15:30  
3月15日(木) 13:00~15:30

### ☆横山助産師相談デー

3月14日(水) 12:30~14:30

### ☆健康係相談デー

3月13日(火) 11:00~12:00  
ママ自身の悩みや、子どもの発育発達、育児の悩みなど何でもお気軽にお尋ね下さい。身長・体重も計れます。

※助産師相談は当日来館されてから随時受付用紙に記入していただきます。

### ☆子どもの暮らしと遊び座談会

3月23日(金) 13:30~14:30  
(午後に変更)

今月は小児科の先生をお招きします。子どもの発達のこと・病気の事など、気軽に聞いてみませんか？

### ☆蒲池中学校 子育て広場

3月20日(火) 10:30~15:00

蒲池中学校の地域ルームに遊びに来ませんか？  
昼休みには中学生との交流があります。詳細は、別紙にて。



### ☆絵本とお話の会

3月 8日(木) 13:30~14:00

赤ちゃんから大人まで楽しめる絵本の読み聞かせ。季節の歌、手遊びもあるよ！

### ☆ベビーマッサージ(要予約)

3月13日(火) 10:30~11:30

ママと赤ちゃんの心のコミュニケーション  
バスタオル2枚持参・オイル代実費



### ～お問合せ～

対象：概ね0～3歳までの子どもとその家族  
利用料：無料 予約もいりません  
開館：(月)～(金) 10時～16時  
第1(日) 10時～16時<<翌(月)休館>>  
最終(月) 12時半～16時

HP・FB：「つどいの広場このゆびとまれ」で検索  
MAIL：[tsudoi-yanagawa@etude.ocn.ne.jp](mailto:tsudoi-yanagawa@etude.ocn.ne.jp)