



下呂中央児童館

はばたき



R6.1・4発行



あけましておめでとうございます。
 本年もよろしくお願いいたします。
 今年も、元気で笑顔いっぱいの児童館になりますように…

年末年始で崩れてしまった
 生活リズムを取り戻そう!!

『早起きは三文の徳』早寝早起きを
 幼児期にしっかりと習慣化することで、
 小学生以降の生活にも順応しやすくなり、
 緊張する場面などで、普段の精神状態を
 つくり出すことにつながります。

また、朝一番に同じことを
 行うことで、1日の始まりが
 スムーズで習慣を覚えやす
 くなり、1日ご機嫌に過ごせ
 ます。

まず、早起きを目指そう!!
 決まった時間に起き、午前中に思いっきり
 活動させると、心地よいお昼寝に!!

こども園では、未満児・年少さん(秋まで)は
 お昼寝があります。習慣(ルーティーン)同じことを繰り返し毎日行う
 ことにより、体内時計によりお昼寝ができるようになります。毎日の
 生活習慣から、子どもの不調や異常に気がつきやすくなります。

大人の生活習慣を見直し改善しよう!

お父さんやお母さん自身が、遅い時間
 まで子どもとテレビを見てしまっ
 たり、朝食を抜いたりしていま
 せんか?子どもは親の事をよく見ています。
 まずは大人が率先してお手本となるように生活習慣を
 見直してみましょう! 基本的な生活習慣を身につけることは、簡単なよう
 で時間と手間のかかる「しつけ」のひとつです。子どもにとってはお母さん
 やお父さんに甘えたくて頑張れないなど、なかなかスムーズに習慣化でき
 ないことが多いと思います。幼児期の子どもは言葉で説明するよりも、
 大人のまねをすることで学ぶという方法が近道になります。あいさつや
 手洗いうがい、早寝早起きなどを率先して見せましょう。

生活リズムができる
 と
 親自身らく(楽)で
 子育てしやすくなる!
 まさに! 『三文の徳』



☆せつぶんの会☆
 2/1(木) am 10:00~

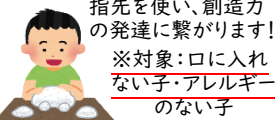
場所: 2F 和室 内容: 製作と鬼退治
 4年ぶりに「柿〜い鬼」が児童館にやって
 きます! なぜか児童館一番人気の行事です。
 ※持ち物等、詳細は児童館に掲示します。
 申し込み制…TELでも受け付けます



◆小麦粉粘土◆を
 作ってあそぼう!

1/18(木) am 10:00~
 場所: 2F 和室

※持ち物等、詳細は児童館に
 掲示します。



指先を使い、創造力
 の発達に繋がります!
 ※対象: 口に入れ
 ない子・アレルギー
 のない子
 申し込み制…TELでも受け付けます

★12月1月合同誕生日会★ am11:00~2階和室

1/30日(火) 内容: パネルシアターなど



★お誕生日会の日
 は児童館で遊べます。
 写真を撮りますので
 早めに来て下さい!
 ※誕生日は
 申し込みを
 して下さい!



★プレゼントがもらえるよ!★

げろかえるねっと: 下呂市の子育てを応援する



総合情報サイトです。こども園・支援センター
 ・児童館等、各施設の情報に掲載されています。

♥ベビーマッサージ♥ 1/17(水) pm1:30~2:30 和室

助産師: 小林英子さん[こばやし母乳育児相談室]

対象: 9ヶ月未満のお子さん/持ち物: バスタオル

※前日までに電話で申し込み下さい。

◆次回…2/21(水) ※毎月第3水曜日

リズム遊び

下呂子育て支援センターとコラボ行事です。

1/12(金) am 11:00~11:30

講師: 角田輝美さん(音楽療法士)

場所: わかばこども園遊戯

持ち物: 上履き(はだしても大丈夫です)/お茶

親子で一緒に体を動かしてリズム遊びを楽しみませんか。
 小さいお子さんは、できる動きを楽しみましょう!

申し込み制…TELでも受け付けます

リトミック

下呂子育て支援センターとコラボ行事です。

1/31(水) am 10:30~11:00

2階和室

講師: 赤梅千絵さん(あかうめ音楽教室) / 持ち物: お茶

音楽に合わせて体を動かしたり歌うことにより、音感やリズム感など
 身につけます。また、知育としても注目されており、脳が発達する音楽
 で脳をたくさん刺激し、自分で考え表現することで幼少期に「思考力」
 「想像力」の基礎能力を育みます。

申し込み制…TELでも受け付けます

※人数によっては、2回に分け時間変更する場合があります

幼児に昼寝が必要な理由

幼児にお昼寝タイムが必要といわれる理由は大きく分けて3つあります。

- 1 心身の健康状態を保つ
- 2 記憶力や学力が上がる
- 3 免疫力の向上

年齢別の理想的な睡眠時間

| 年齢 | 必要な睡眠時間(時間) |
|------------|-------------|
| 新生児(0~3ヶ月) | 14~17 |
| 乳児(4~11ヶ月) | 12~15 |
| 幼児(1~2歳) | 11~14 |
| 学童前期(3~5歳) | 10~13 |
| 学童期(6~13歳) | 9~11 |

お昼寝をすることで、気持ちが落ち着いて、体調や情緒の安定につながるという報告があります。また、お昼寝をすることで、夜の睡眠の質が高まる(睡眠で疲れがほぐれ、夜寝る前に疲れて機嫌が悪くなり興奮して逆に眠れなくなる…というようなことがなくなる)という報告もあります。子どもが寝ている時に家事を済ませたり、お母さんも休むことができるという嬉しいメリットもあります。

生活リズム

みんなで家庭教育!

生活リズム(早寝早起き朝ごはん)が子どもの
 体や成長に大切であることを再確認します。



(7分13秒)

☆バルーン教室☆ pm13:30~15:00 場所: 児童館

1/20(土)

※毎月第3土曜日

ボランティア
 : 細江信章さん

好きなバルーン
 2個つくれるよ!

《開館時間》 am 9:00~11:30(消毒)

pm 1:00~ 4:30(消毒)

※消毒作業は引き続き行いますのでよろしくお願いいたします。

※竹原移動児童館: 毎週金曜日/竹原公民館/AM9:30~11:30

【問い合わせ】 下呂中央児童館: 0576-74-1188