

# こそだてひろば



ねんねんよ ねんねんよ  
おころりよ ねんねんよ  
おころりよ

2023年4月号  
こぐま保育園  
子育て・福祉センター  
TEL042-375-4677

## あそぼう会ってなあに？

こぐま保育園では、こそだてひろばとして“あそぼう会”を開いています。子どもたちや保護者のみなさん同士の交流、製作や園庭遊び、夏はプール遊びも計画しています♪離乳食教室や、講師の先生も交えてのわらべうたあそび、絵本・おはなしの会もありますので、ぜひ親子で楽しくあそびましょう！月に1回0歳児対象で体重測定も行っています。

引き続き、地域子育て拠点施設の永山児童館と連携していくことで、子育てしやすい環境をみなさんとつくっていきたいと思います。子育て相談は随時受け付けていますので、お気軽にお電話ください。

- \*開催時間：午前10時30～午後12時
- \*対象：火曜日0歳～2歳児の親子  
(3～5歳児はご相談ください。)
- \*開催場所：子育て福祉センター
- \*入口：団地側の入り口からお入りください。



## マスク着用について

新型コロナウイルスも少しずつ感染状況が落ち着いてきましたが、5月いっぱい様子をみて、職員はマスクをしながら、感染症対策に努めたいと考えております。保護者のみなさんのマスク着用は個人の判断となりますが、もう少しの間、ご協力いただける方はお願い致します。また、今年度も様々な変更が予想されます。変更の場合は掲示板やホームページでお知らせ致しますので、よろしくお願ひします。

## お悩み相談受付中

子育てって悩みが尽きないですよ  
ね。  
離乳食の進め方って？夜泣きがひどくて大変！指しゃぶりはいつ終わるかしら？ハイハイっていつから始まるの？などなど・・・

どんなささいなことでも大丈夫です。  
お気軽にスタッフにご相談ください。

# あそぼう会の予定

今月は4月18日(火)からスタートします！10:30～12:00  
予約なしで参加できます。ぜひ親子で遊びに来てください♪



4日	
11日	
18日	わらべうたであそぼう
25日	絵本・おはなしの日

## \*「わらべうたであそぼう」

8月を除いて、毎月1回予定しています♪

## \*「離乳食教室」

申し込みが必要です。  
詳細はわくわく通信や、HP、おたより「こそだてひろば」で日時の確認をしてください。

## 初めて参加される方へ

1回目は「来園者カード」と出席表の記入をお願いします。名札も作成しますのでご協力ください。名札は置いて帰ってください。2回目からは、出席表に〇印をつけ、名札を身につけてください。

## わらべうたであそぼう

- ♪あぶー
- ♪このこ どのこ かつんこ (このこ 〇〇ちゃん かつんこ)
- ♪ギコンバコン ヨイショブネ オキハナミガ タカイソ
- ♪からすこ 口あける 豆いって カオ!
- ♪チョチチョチ
- ♪たんぽぽ
- ♪ねんねんよ



(みなさんの質問から)  
「寝てくれなくて困る。どうしたらいい？」・・・裏面へ





## 「寝てくれなくて困る。どうしたらいい？」

「赤ちゃんがなかなか寝てくれない」「やっと抱っこで寝たので布団におろそうとしたら、目がさめてしまった」「夜泣きがひどくて、親は睡眠不足でつらい」・・・などなど。赤ちゃんの睡眠で悩むお父さん・お母さんは多いです。その子によっても違うし、特効薬というのはないのかもしれませんが、いくつかポイントを載せておきますので参考にしてください。

### \*おなかがすいているのかも？

月齢と食事の内容が合わなくなり、おなかがすいて眠れなくなっている可能性もあります。そういう場合は、離乳食の段階をひとつ進めるといいかもしれません。



### \*少しずつ生活リズムを

#### 作っていきましょう

朝は早起きして（起きない時は起こして）、お昼寝をし（月齢によって1～3回）、夜も早く寝る。いつも同じ時間にくりかえすことで良いリズムとなり、寝る時間になると自然に眠くなるということが望ましいです。

寝る前に、ぬいぐるみにバイバイするか絵本を読むとか、流れを決めておくと、「これをしたら寝る時間」と理解しやすくなるでしょう。

### \*寝る前に興奮しないように

寝る前に、大騒ぎをしたりテレビを見たりすると、神経が興奮して寝つきが悪くなります。寝る前はなるべく静かに過ごせると良いですね。



### \*おなかに起きるスイッチが?!

抱っこから、そーっと布団に下したのに、背中が布団についたとたん「ギャーッ」。まるで背中に起きるスイッチがついているかのようですが、スイッチはおなかについているのだとか。

ですから、赤ちゃんのおなかとお父さんやお母さんの胸を、ぴったりくっつけた状態のまま布団におろすと、うまくいくことが多いようです。

### ふとんのかけすぎが、

#### 夜泣きの原因になることも

夜寒いからといって、厚着にしたり、布団をかけすぎたりすると、暑くなりすぎて布団から出てしまいます。汗をかき、夜泣きに繋がることも…。綿生地のおゆったりとしたパジャマ1枚で大丈夫です。掛けるものは、大人より1枚少なめに！



いろいろやってみても思うようにならない時があるかと思いますが。そんな時はみんなも悩みは同じだし、こんな時期もそう長くは続かない、と腰をすえて、どんと構えることもだいじかなと思います。そして、お父さん・お母さんのストレスがたまり過ぎないように、周りの協力も得て、うまく気分転換できるといいですね。

