

# 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

202年4月号  
こぐま保育園  
こそだて・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！毎月1回体重測定も行っています。

また、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:金曜日0歳～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。



## お悩み相談受付中

子育てって悩みが尽きないですね。  
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12日(金)から、スタートします！  
10:30～12:00 です♪  
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♪

5日	
12日	わらべうたであそぼう
19日	絵本・おはなしの日
26日	体重測定

## 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○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



- ♪あー
- ♪このここのこかっちゃんこ
- ♪ギッコン バッコン ヨイショブネ オキハ ナミガタカイゾ
- ♪からすこ くちあけろ まめいって カオ！
- ♪たんぽぽ

## ♪チヨチチヨチチヨチ

チヨ チ, チヨ チ, チヨ チ,      ワク, ワク, ワク,      オツ ム テン テン      ガッ カラ ポー

- 2本指で3回たたく
- グルグルまわす
- 頭をたたく
- いないいないばあ！

## 「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方は多いと思います。

子ども一人ひとりによっても違うし、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子もいます。

### \*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「ギャーツ」。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と言う話もあります。ですから、赤ちゃんのおなかと自分の胸を、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。

### \*ふとんのかげすぎが、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いか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。

