

## 「ひまわりのたね」だより

【問合せ先】子育て支援課 子育て支援係 ☎65・0081



梅野よしみ 保母士

## ■ 眠って・食べて・あそびましょう

寒い日が続いていますが、日が差し暖かくなると大きい子は、中庭に出て砂あそびをしています。利用者の多くは、4月から幼稚園や保育所の集団生活に入っていきます。今から、生活リズム（睡眠・食事・あそび）をしっかりと整えていくといいですね。

まずは、睡眠。2歳の子が寝る時に、テレビが見たいと大泣きすることで悩んでいたお母さん。5ヶ月の妹もいて大変な中「泣いたけど、このままじゃいけないと思い、頑張って絵本に替えました。」と聞き胸をなでおろしました。

「子どもが、なかなか寝ない」といった悩みは多いですね。早く寝せようと躍起になりがちですが、「おはよう！」と声をかけ、カーテンを開け朝の光を取り入れて決まった時間に起こしてあげてください。せっかく眠っているのにも思いますよね。でも

早起きは早寝の近道ですから！次に食事。おにぎりの1個でもいいので、朝食の習慣をつけてあげてください。

そして、あそび。しっかり身体を動かしてあそばせてあげてください。他の子どもものあそびを見るだけでも刺激を受けるので、家だけでなく公園や支援センターなどもお勧めですね。

どれも「させてあげてください」といいますが、小さい子は、お母さんや大人の関わりが必要です。生活リズムが大切と分かっているからこそ、お母さんたちの悩みでもあるのです。3つのうちの「あそび」は、ひまわりのたねでも協力できます。できることから一緒にやっけていきましょう。

子育て支援センター  
「ひまわりのたね」

【開館】月～金曜日 9～16時

【場所】総合福祉センター  
「ひまわりの里」内【対象】0歳から未就学の子  
もとその保護者  
※利用には保護者の付き添い  
が必要です

【利用料】無料