

子育て支援センター



# 「ひまわりのたね」だより

【問合先】子育て支援課 子育て支援係 ☎65・0081



梅野よしみ 保育士

## ■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が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。せつ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びさせてあげてください。他の子ど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」なのですが、小さい子は、お母さんや大人の関わりが必要ですから。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歳から未就学の子どもとその保護者  
 ※利用には保護者の付き添いが必要です  
 【利用料】無料



# 飯塚警察署だより

【問合先】福岡県飯塚警察署 ☎21・0110



## ■「自転車に乗るときは、ヘルメットの着用を！」

ヘルメットを着用しないと**死亡率が約3倍に！**  
 自転車事故による死者の56%が頭部を損傷  
 ※ヘルメット非着用時（令和2年中）

### ヘルメット着用時の注意！

- あごひもをきちんと締め、正しく着用
- 自分の頭のサイズにあった物を選ぶ
- 強い衝撃を受けたヘルメットは、本来の性能を十分に発揮できないおそれがあるので使用しない

### 自転車の交通ルール 学んで安心、守って安全！

- 車道は左側通行
- 交差点では、信号を守り、一時停止・安全確認
- 幼児用座席に幼児を乗せる時は、シートベルトを必ず着用

### 自転車保険の加入も忘れずに！

○ 福岡県では、県内で自転車を利用する人すべてに「自転車賠償保険」への加入が義務となっています

