令和１年７月号すくすく

伯耆町子育て支援センター

場　所　伯耆町大殿1010（パルプラスオン内）
☎0859（39）8011　Faxも同じ
開所日時　月曜日～金曜日、第2・4土曜日の午前
…… 9:00～11:30　13:30～16:00 ……

平日は毎日開いています。どなたでも自由に利用できます。時間内はいつ来てもいつ帰っても良いです。電話相談もお受けしていますのでご利用下さい。行事の日の午後はいつも通りに利用していただけます。　・・身近にあるものでおもちゃや吊り飾りを作る事が出来ます。時間に余裕をもってお出かけください。

マタニティ＆ベビーひろば　４日・木曜日

＊時間　１０：００～１１：３０

・妊婦さんと、生後４～５か月までの子どもさんを持つお母さんの時間です。一緒にお話をしたり赤ちゃんの為のおもちゃを作ったりしましょう。

プール開き　８日・月曜日

＊時間　１０：００～１０：４０
＊場所　パルひろば
＊対象　ひとり座りが出来てから
＊持ち物　水着、タオル、着替えなど
（オムツが取れていない人は水遊び用オムツを.）

ビニールプールや専用のタライで、成長発達に合わせた水遊びを楽しみます。

≪注意すること≫
☆熱はないかな？体にブツブツが出ていない？
機嫌はいいかな？など、体調を確かめて楽しく遊びましょう。

◎プール開き後の暑い日は、午前中(10:00～11:00 頃まで)パルひろばで水遊びをします。

にこにこ土曜日　１３日・第2土曜日　２７日・第4土曜日

＊時間　９：００～１１：３０

・平日に支援センターに来られない方など、どうぞお出かけ下さい。お待ちしています♡

出張子育て支援センター　２３日・火曜日

＊時間　９：００～１１：３０
１３：３０～１６：００
＊場所　溝口保育所

☆パルプラスオン内の子育て支援センターはお休みです。

わくわくひろば　０歳　３０日・火曜日　、　１歳～　３１日・水曜日

＊１０：００～１０：３０　身体測定
＊１０：３０～１１：００　年齢に合せた遊び
＊１１：００～１１：３０　情報交換など

・同じくらいの子ども達が一緒に過ごしたり、お母さん同士が子育て談義を楽しむなどしてママ友が出来るチャンスでもあります。是非、親子で有意義な時間をお過ごし下さい。

★4 月・5 月は、0 歳が 10 組位、1 歳～が 5 組位の参加がありました。初参加の人もありますよ。

子どもの睡眠

☆★☆彡☆★☆彡☆★☆彡☆★☆彡☆★☆彡

☆乳幼児の成長にとって、たっぷり睡眠をとることは大切です。
特に、子どもの成長に欠かせない『成長ホルモン』は、夜の１０時から夜中の２時までに分泌されるといわれています。夜はぐっすり寝て、朝早く起きて１日を活動的に過ごせるように、睡眠のリズムを作っていきましょう。

≪生後３か月頃から≫　昼と夜の区別がつき始めます。昼間起きている時は活動的に遊ばせ、まとまった睡眠がとれるようにしましょう。

≪生後７か月頃から≫　朝はなるべく決まった時間に起こしましょう。太陽の光を浴びることで朝を認知し、生活リズムを整える土台が出来ます。（逆に、夜は部屋を暗くして静かな環境を作りましょう。）

☆★☆彡☆★☆彡☆★☆彡☆★☆彡☆★☆彡☆★☆彡☆★☆彡

子育て支援センター　７月健康ポイント対象日

４日（木）、５日（金）、８日（月）
１１日（木）、１７日（水）、
１９日（金）、２２日（月）、
２３日（火）、３０日（火）、
３１日（水）
以上、１０回です。