



子育て通信 4月号



子どもの成長記録を残しておこう！

新年度・新生活がスタートしました！春の暖かい気候の中で、子どもたちはたくさん体を動かしたり、遊んだりして、毎日いろいろなことを経験しながら大きくなります。子どもの成長を記録しておくことで、1年間でどんな風に成長したのか比べてみるのでお勧めです。

千エック！

母子（親子）手帳を活用しよう！



母子（親子）手帳は、妊娠・出産期から育児期にわたり、お子さんの成長発達や健康状態を家族で自由に記録することができるように作られています。

“いつ頃、どんな様子が見られたか”をその都度記しておくことで、お子さんの成長が分かり、家族にとってかけがえない記録になるでしょう。

千エック！

成長曲線は“その子”自身の育ちの証！



平均値や同い年の子と比べがちですが、大切なはその子の成長が順調かどうかです。誰かと比べる必要はありません。

成長曲線に沿って増加しているか、身長と体重のバランスがとれているかを見ていきましょう。



睡眠が大切な理由

十分な睡眠時間と質の良い眠りは、未熟な子どもの脳にとって欠かせません。子どもの睡眠には、脳を作り、育て、守るというとても大事な役割があるからです。また、脳と体の疲労をとり除き、病気やけがをした時は治す力を高め回復を早めてくれます。

0～1カ月

睡眠時間は 16～20 時間。昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごします。

1～3歳

睡眠時間は 11～12 時間。昼寝は 1 回程度。睡眠のほとんどを夜間にとります。

6カ月

睡眠時間は 13～14 時間。昼夜の区別がはっきりし、6～8 時間連続して睡眠をとるようになります。

3～6歳

睡眠時間は 10～11 時間。昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなります。



良い睡眠習慣のためのポイント

朝日を浴びて体内時計のスイッチを ON！

夜の睡眠に向けて体内時計をリセット。約 15 時間後には睡眠ホルモンが分泌され始めます。

午前の散歩や活動がお勧め！

心地よい疲労とともに、睡眠ホルモン（メラトニン）の材料セロトニンが作られます。

テレビや動画は、夕方以降控えましょう！

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。

遅くとも午後9時までには就寝しましょう！

午後 10 時から午前 2 時は成長ホルモンがたくさん分泌されます。早寝をしましょう。



子育て支援センターってどんなところ？



八幡市には、3つの子育て支援センター（あいあいポケット・そよかぜ・すくすくの杜）があります。どの施設も **地域子育て支援拠点** として位置づけられ、子育て家庭のサポートを行っています。

地域子育て支援拠点とは？

地域の中でそれぞれのご家庭が孤立せず、悩みや不安を緩和しながら子育てでき、子どもの健やかな育ちをサポートするために設置されています。

どんな役割があるの？

- ①子育て中の親子が気軽に交流できる場所の提供と交流できるように繋ぐ役割
- ②子育て等に関する相談や援助を行う役割
- ③地域の子育てに関する情報提供をする役割
- ④子育てや子育て支援に関する講習などを実施する役割



これらの役割をもとに、3つの子育て支援センターでは以下のように様々な取り組みを行っています。

どんなことをしているの？

各センターの詳細は、ホームページを見てね！

常設ルームを開放しています！

いつでも遊べ、気軽に交流できる場所を提供しています。

専門職が子育て相談に対応します！

各支援センターには、専門職が配置されています。

子どものお世話の仕方や関わり方、成長や発達のこと、子どもの病気や手当の仕方、授乳や離乳食、子どもの食事のことなど、保護者の不安や悩みに寄り添いながら、一緒に考えていきます。

- * **あいあいポケット** と **そよかぜ** …… 保育士 がいます。
- * **すくすくの杜** …… 保育士・保健師・栄養士 がいます。

子育てに役立つ情報を発信・提供します！

八幡市にある子育て支援サービスや、子どもの育ち・子育てに役立つ情報を集め、提供しています。すくすくの杜ではご家庭ごとのニーズを十分にお聞きし、ご家庭にあった子育て支援サービスをご自身で選択できるようサポートする**利用者支援事業**を行っています。

《 利用者支援事業を担う利用者支援専門員 》

個々のご家庭のニーズに応じて、適切な専門機関などを紹介（コーディネート）したり、必要に応じて子育てに関する社会資源の開発などを担う専門職です。妊娠・出産期から子育て期に渡り、切れ目のない支援を行っています。

子育て講座を開催しています！

「親子のスキンシップってどんなふうにしたらいいの？」「子どもの靴ってどう選べばいいの？」など、子育てのヒントを得られる講座を開催しています。みんなで楽しく学びましょう！

親子で楽しく利用していただける施設です◎ ぜひ、遊びに来てくださいね！！



あいあい
ポケット



そよかぜ



すくすく
の杜