



満開の桜がまぶしい緑に変わり、過ごしやすい季節になりました。外遊びの機会が増えるので思い切り遊べますが、疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしましょう。

ぐっすり眠って大きくなろう



子どもの脳は眠っている間に急成長！

睡眠は、小さな子どもの体と脳を大きく成長させる大切な時間です。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳頃に急激に分泌量が増えます。小さな頃によく眠る習慣をつけることが心身の成長を促し、生活リズムを整える良いサイクルにつながります。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましよう。



夜は寝る時間を決めましよう

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。大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間に、「テレビを消す」「電気を消す」等、家族皆で協力しましょう。

決まった時間に起こしましよう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましよう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ごはんにかかる時間に余裕が生まれます。元気に1日過ごせるよう、しっかりと朝ごはんを食べましよう。



排せつ

膀胱や排泄をコントロールする機能の発達には、大きな個人差があります。トイレトレーニングは、年齢ではなく、発達に合わせて行いましよう。

1歳頃 気づく

おしっこが出る、または出た事に気づくようになる。
→急にしゃがむ、もじもじするなどの「おしっこサイン」が現れたら、トイレに誘ってみましよう。

2歳頃 知らせる

膀胱の機能が発達し、おしっこを少し我慢できるようになる。
→トイレに行きたい事を言葉で知らせるようになります。間に合わなくても褒めてあげて。

3歳頃 トイレで

尿意を感じて自分でトイレへ行けるようになる。
→排泄後のお尻の拭き方、水を流す事、着衣、手洗い等を徐々に練習しましよう。



うんち、スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、スルリと出て「スッキリ」するなら大丈夫。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロしている
- ・量が少ない
- ・強くいきんで泣く、嫌がる
- ・食欲が無い、元気がない

こんなケアで便秘解消

- ・水分をしっかり取る
- ・野菜や海藻類、ヨーグルト等を食べる
- ・お腹を優しくマッサージする
- ・トイレに座る習慣を作る
- ・なかなか解消しない時はかかりつけの医師に相談を



利用者支援員ってなあに？

子育て中の親子
(妊娠中を含む)の声

子ども・子育て支援
にかかる施設・事業

ママ友をつくりたいな

最近、子育てがしんどい…

予防接種は
いつ受けたらいいの？

離乳食を食べてくれない
どうしたらいいかな

幼稚園はどこが
いいかな？

仕事を始め
たいが…

保育園のお迎えに行けなくなっ
たどうしよう…



利用者支援員が
つなぎます

教育・保育・保健・医療その他にかかる子育て支援等

- ・幼稚園
- ・認定こども園
- ・保育園
- ・育児相談
- ・ファミリーサポートセンター
- ・子育て支援センター
- ・多様な保育サービス
(一時預かり、2歳児向けプレ保育等)
- ・子育てサークル等

八幡市のイクキャラ
シジュウカラ
ちっぴー！

子育て家族を応援します



シイちゃん



オハヨ♡
(元気そうネ)

子どもを温かく見守る

シジュウちゃん



どうしたの？

子どもを導く

ウッピちゃん



できるよ！
ファイト

子どもを励ます

カカちゃん



あきらめないで！

子どものスキルを伸ばす

ララちゃん



いいね！

子どもの進歩を評価する

就学前の子育て家庭を対象に、ニーズに合わせて必要な支援を選択して利用できるよう、「利用者支援員」が情報提供や相談・援助などを行っています。子育ての中で気になること、困っていること、悩んでいることなどがあれば、気軽に声をかけてください。

子育て支援センター 利用者支援員