

コラム

無理をしない 子育てについて

皆さんは子育ての中で上手にか
ずに悩んだことはありませんか？

「きちんと育てよう」と思い、頑張
りすぎてしまうかもしれません。子
どもの成長スピードには個人差があ
り、インターネットや育児本の通り
にはいかないこともあります。そのた
め、子育てを完璧にこなすのは大変です。
思い詰め過ぎてしまうと心身共に余
裕がなくなってしまういます。

そのような時は、リラックスタイム
を設けてみましょう。ゆっくりお茶
を飲む、誰かに話を聞いてもらう、一
時保育を利用する。それだけでも、気
持ちは軽くなります。

他にも、辛いと感じる時には一人で
頑張りすぎないで、まわりに助けを
求めたり、相談しましょう。

もちろん市役所でも大丈夫です。
悩みがあれば、お気軽にご相談くだ
さい。



(子ども総合センター)

情報

Good Sleep KUWANA

通信(第1回)

「寝る子は育つ」って、 本当なの？」

「寝る子は育つ」という言葉、昔か
ら言われてきましたが、これは科学
的に正しいのです。

子どもが眠っている間、脳の中では
「成長ホルモン」がたっぷり分泌され
ます。この成長ホルモン、実は骨を伸
ばすだけでなく、筋肉をつくり、免疫
力を高め、脳の記憶を整理する、まさ
に「夜の魔法」です。

特に眠り始めの最初の3時間が勝
負です。深い眠り(ノンレム睡眠)の
時間帯に集中して分泌されます。夜
更かしをすると、この大切な時間が
失われてしまいます。

では何時間寝ればいいのかの目安
は、0から1歳で12から16時間、3か
ら5歳で10から13時間、小学生で9
から11時間です。

「もう少し遊ぼう!」というお子さ
んに、今日から「おやすみ」魔法の時
間のはじまり」と教えてあげてくだ
さい。早く寝た子から、ぐんぐん育ち
ますよ!

(一般社団法人 寝る子は育つ協会
中山明峰氏監修)

(子ども未来課)

すくすく離乳食教室 初期・中期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

- とき 9/8(火) 13:30~15:00
- 場所 くわなメディアライヴ
- 定員 20人(先着順)
- 申込 右記QRコード
- 期間 8/15(土)~31(月)



育児相談

保健師や管理栄養士への 乳幼児に関する相談

- とき 9/18(金) 10:00~11:00
- 場所 くわなメディアライヴ
- 定員 30人(先着順)
- 申込 右記QRコード
- 期間 8/15(土)~9/11(金)



問 子ども総合センター ☎ 24-1380 FAX 24-5497

Q&A

Q

初めて保育施設に入所(園)申し込みをし
ますが、何から始めたら良いですか？

A

ご家庭の状況やお子さんにあった入所(園)にな
るよう、まずは希望施設を選ぶことから始めまし
う。

希望施設を選ぶポイントとしては、保育方針、保育時間や延長保育
受け入れ年齢や月齢、諸経費、アレルギーの対策、送迎の距離やルート
などが考えられます。ご家庭で相談し、情報収集をしたら、保育施設の
見学に行き、施設環境や保育の様子などを実際に確かめてください。

(幼保支援課)