子育て広場

子育てに関するコラムや役立つ情報をお届けします。
子育て応援アプリでも地域での情報を発信しています！

コラム　ひとりで抱えない子育て

子どもの成長はうれしいものですが、子育てには多くの苦労がつきものです。泣きやまない、言うことを聞かない、きょうだいげんかが止まらない…。思うようにいかず、時には親がお子さんに対して負の感情を抱いてしまうこともあるかもしれません。そうした感情が表に出るのは、どうしようもない困難な状況に、これまで懸命に向き合ってきたからだと思います。

そんな時は、自分だけで抱え込まず、子ども総合センターに相談してみませんか。子どもの発達、しつけ、家庭の困りごとや、お母さん、お父さんの気持ちの整理まで、一緒に考える場所です。困ったら一人で頑張りすぎないで、頼れるところがあるということを、子育て世帯の皆さんにぜひ知っておいていただきたいです。

小さなことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。



（子ども総合センター）

情報　Good Sleep（ぐっすり）KUWANA（第3回）～スマホとゲームが「眠れない脳」をつくる！～

寝る前にスマホやタブレットを見せていませんか？

画面から出るブルーライトは、脳に「まだ昼間だよ！」と勘違いさせます。それと同時に、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌がストップ。なかなか寝つけない、眠りが浅い、朝起きられない…という悪循環が始まります。

特に子どもの脳はブルーライトの影響を大人より強く受けます。就寝1時間前にはスクリーンオフを目標にしましょう。

「でも、子どもがぐずって無理！」というパパ・ママへ。代わりに「寝る前の絵本タイム」はいかがですか？本の読み聞かせは、親子の絆を深めながら、脳をゆっくり「おやすみモード」に切り替えてくれます。

おすすめの寝室環境は、暗め・静か・少し涼しめ（26℃前後）。小さな工夫が、ぐっすり眠れる夜をつくります。今夜から、ぜひ試してみてください！

（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）

Q&A

Q 学童保育所での子どもたちの過ごし方って？

A 学童保育所は、主に就労などの理由によって保護者が昼間家にいない子どもを対象としており、宿題をしたり、みんなでおやつを食べたりして放課後の時間を過ごします。



日常の「遊び・生活の場」として、小学校1年生から6年生までさまざまな年齢の子どもたちが一緒に過ごします。

（子ども未来課）

すくすく離乳食教室　①初期・中期②後期・完了期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

- **とき** 12/1(火) ①13:30~15:00 ②10:30~11:30
- **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　①　②
- **期間** 11/15(日)～23(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** 12/18(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** 11/15(日)～12/11(金)

問 子ども総合センター ☎ 24-1380 FAX 24-5497