



脳を育てるには 早寝早起き朝ごはん!

先日、生協わかばの里で行われたパパママ教室でどんな話がされたのか?先月に続き、今回は講師の丹羽さんに登場していただきます!

10月18日わかばの里で「脳を育てる～子どもの育ちを学ぼう～」というテーマでお話をさせて頂きました。すごいテーマなので、私もテーマに恐れをなしてしまいますが…、最近の脳科学の研

究によると、実は脳の発育発達にも、健康にも『早寝、早起き』の習慣がとても大切だということがだんだんわかってきています。残念なことに、日本小児保健協会が調べた結果、3歳児では、夜10時以降に寝る子どもが1980年には22%だったのが2000年にはなんと52%にも増えており、夜型の生活習慣が一般化してきているのです。私たちは子どもの睡眠にもっと注目する必要があると思います。子どもが機嫌良く過ごすために

は、早寝、早起きのリズムがとても大事です。太陽の光を浴びてセロトニンをいっぱい分泌し、五感を働かせしっかり身体をつかうこと、そしてしっかり食べて、しっかり眠る。そんな毎日を過ごすことが大切です。特に5～6歳までに生きていく土台となる生活習慣をしっかり作ってあげることが何より大切です。「早寝早起き朝ごはん!」覚えていただけましたか?

子育て支援「たんぼぼ教室」 代表 丹羽 久美子

★にじっこひろば わかば
毎週水曜日 午前10時～11時30分
生協わかばの里4F・わかばホール
12/31、1/7 お休み

★にじっこひろば あじま
毎週金曜日 午前10時～11時30分
あじま診療所2F・ゆうゆうルーム
12/26、1/2 お休み

★にじっこひろば わいわい
毎週金曜日 午前10時～11時30分
すまいるハートビル2F・上飯田ワイワイルーム
1/2 お休み

★にじっこひろば チャイルドキャッスル
毎週火曜日 午前10時～11時30分
西区くらしのセンター3F・みんなの部屋
12/23、1/6 お休み

※祝日はお休み
になります

にじっこひろば わかば ぐんどう会 一楽しかった 運動会ごっこ!



今年の“わかば”恒例のにじっこ運動会はちょっと工夫を凝らして行いました。まずは親子で準備体操をして、月例別のかげっこから始まり、玉入れをしました。

そしてメインは親子障害物です。トンネルくぐり、ビニールプールから新聞紙でつくったボールをとってその先の箱にポーンと投げ入れ、最後は新聞紙つけて折り紙のアンパンマンやコマ・船・イカ・風船などをもぎ取ってゴールです。

ママたちは子どもの手を引きながらスマホでわが子の写真を写して大いに楽しみました。