

にじっこひろば



パパママ 企画



乳幼児の生活リズムについて
～子どもの育ちを学ぼう～

8月9日(火) チャイルドキャッスル
10日(水) わかばにじっここの2か所

子どもたちの生活リズムに焦点を当てたミニ学習会を保育士の丹羽久美子さんを講師にお招きして行いました。

あわせて20名の参加があり、参加者からは、「睡眠時間の見直しが必要。早寝早起きの大切さに改めて気づくことができた。」と感想が寄せられました。以下学習会の内容の一部です。

子どもに
光と暗闇と
わくわくドキドキ
体験を!

●生活リズムを整えること●

体内時計はリズムが乱れると、不眠やうつ病などにつながるということがわかってきたと、理化学研チームが究明したと新聞に記事が出ていました。「朝型DNA」が睡眠をつかさどる「体内時計」のリズム形成のカギを握っていると言われてます。そのため、7時前の朝日を浴びることが大切です。生活のリズムを保ち、朝の光を浴びましょう。

●思い切り遊ぶところからはじめよう●

脳は思い切り遊ぶと育ちます。遊ぶことで体感するわくわくドキドキにより、前頭葉が刺激されるからです。



●乳幼児の睡眠は大事●

寝るときには、真っ暗にすると、快適な眠りにつながります。子どもが怖がるときには床に小さなランプを置く程度にしてみました

★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

★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

★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

★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



※祝日はお休みに
なります