



芥北町社会福祉協議会
芥北町子育て支援センター
熊本県天草郡芥北町志岐32番地3
TEL (0969)31-1365
FAX (0969)31-1365



9月の行事予定

- 5日 (金) クッキング 10:15~
 9日 (火) お誕生会 11:00~
 (7・8・9月生まれ)
 9日 (火) 育児用品譲渡会 9:30~16:30
 10日 (水) リ
 16日 (火) 美容講座 10:30~12:00
 『夏をのりきったお肌』
 ~ダメージお肌へのケア対策~
 18日 (木) 骨盤底筋トレーニング
 13:00~14:00
 25日 (木) 助産師さん講話 10:30~11:30
 27日 (土) 子育て講座 10:00~11:30
 『ほめ上手になってのびのび子育て』

9月の土曜開所日は、27日です。

9/1(月)より予約受付開始します！

※LINE・Instagram・電話などで申し込みできます。

- ✿クッキング 2日(火)まで
(材料費：大人1名300円・子ども1名100円)
- ✿お誕生会 8日(月)まで
- ✿美容講座 12日(金)まで
- ✿骨盤底筋トレーニング 17日(水)まで
- ✿助産師さん講話 24日(水)まで
- ✿子育て講座 22日(月)まで

行事の詳しい内容など、Instagramでお知らせします！



作・絵 せな けいこ
出版社 ポプラ社
価格 ¥1,210(税込) です。

＼えほんのしようかい／

お月見の夜、森の中にいる小さなおばけちゃんが、泣いているうさぎちゃんをなぐさめようとお月見団子に変身します。…が意外なハプニングにおばけちゃんも涙…!?

優しいおばけちゃんの温かさとユーモアがあふれる絵本です。

開設日 月～金の毎日(祝日を除く) 対象 子育て中の保護者と子ども
 ※月1回 土曜日開所 子育て中のママのみ
 開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 無料
 場所 芥北町新ふれあい館 サポート料(一時預かり)1時間100円
 ※町内居住者のみ利用可 30分延長ごとに50円追加
 * お悩みやご相談があるときは、お気軽に電話もしくはご来館ください



ID:574vnugv

公式LINEとInstagram
の友だち追加・フォローを
お願いします♪



＼はじめまして／

育児情報 ＼赤ちゃんの寝かしつけ／

赤ちゃんの寝かしつけは、個人差が大きく、年齢や性格、生活リズムによってもさまざまです。

子育ての中でも寝かしつけは毎日のことなので、なかなか眠ってくれなかったり、ぐずることが多いとついイライラしてしまうこともあるかもしれません。

そこで、今回は寝かしつけのポイントをいくつか紹介します。

生活リズムを整える

毎日だいたい決まった時間に起床・就寝することで、赤ちゃんの体内時計が整ってきます。

特に、寝る前のルーティンを決めておくと赤ちゃんは「これをしたら寝る時間だ」と認識するようになります。

生後もない赤ちゃんは、昼夜関係なく眠るため、赤ちゃんの生活リズムを整え始めるのは、生後3ヶ月頃からが目安です。

★寝る前のルーティン例★

- ・絵本の読み聞かせ
- ・おなかや背中を優しくさする
- ・心地の良い音楽を流したり、歌を歌ってみる
- (同じ音楽を流すことで、寝る時間の合図になります。)

眠れる環境を整える

日中と夜の区別がついてきている赤ちゃんは、部屋に光が入っていると、脳が「起きていてもいい」と反応してしまうので、できるだけ入眠しやすい環境をつくりましょう。

昼寝のときはカーテンを閉めて少し薄暗くしたり、夜は部屋の照明を暗くして、直接光が当たらないように工夫してみましょう。

また季節に応じた室温管理も重要で、夏は25~27℃程度、冬は18~20℃程度を目安にします。湿度は50~60%を保つといいでしょ。

寝る前に赤ちゃんが興奮する遊びや刺激は避け、お腹が空いてないか、おむつは濡れてないかなどの確認しましょう。寝かしつけは個人差が大きいので、いろいろな方法を試して、その子に合った寝かしつけ方が見つかるといいですね。



＼クッキング／

- ✿やきそば✿おにぎり
- ✿アメリカンドッグ
- ✿からあげ✿ポテト
- ✿冷やしきゅうり
- ✿枝豆✿かき氷

＼骨盤底筋トレーニング／

