



魚津市子育て支援センターだより

のびのび通信

No.156

12月

令和6年11月末発行
魚津市子育て支援センター
Tel 24-0415

日ごとに冷たくなっていく風に、冬の到来を感じる季節となりました。空気が澄み渡り、遠くの山々や夜空の星がいっそう美しく見えます。早いもので今年も残りわずかとなりましたが、皆様にとってどのような1年だったでしょうか。お子様の成長を振り返り、ご家族で喜び合いながら、新しい年を迎えることができるといいですね。生活リズムを整え感染症にも気をつけながら、元気に冬を乗り切りましょう。

<生活リズム整っていますか>

子どもの脳や体の成長発達の基盤は生活リズムです。子どもの生活リズムを整えるためには、周りの大人の助けが必要です。今一度、生活リズムについて見直してみませんか？

<6~7時ごろ> 明るい光を浴びる
起床時 太陽を浴びる・部屋を明るくする
しっかり目覚めさせましょう

<午前中> 体・手・頭をつかった遊び

<午後> 昼寝

<夕方> 体をつかった遊び

<20時以降> 暗く静かに
昼間の活動が、夜の眠りを誘います

*子どもが自然に起きたり眠ったりするリズムに合わせるのではなく、意識して整えないと、生活リズムを作ることはできません。一緒に生活している大人がリズムを整えてあげることで、子どもの脳や体はすくすくと成長していきます。

*心と体の健康が、充実した日々のための基本です。よく遊び、よく食べ、よく寝て生活リズムの整った毎日を過ごしましょう。

※月齢の低いお子さんは日によってリズムは変わると思います。1歳~1歳半を目安に整えていきましょう。

『のびのび広場』予定表

☆親子で自由にご利用ください。(利用時間…9:00~11:30、13:00~15:30)☆

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
助産師相談 身体計測 		(センター事業) 	(センター事業) 	保健師相談 (センター事業) 	(センター事業) 	クリスマス☆ ミニコンサート (予約制。広場はお休み)	<4か月児健診のためお休み>	My Sweet Baby's 撮影日 	
助産師相談 身体計測 	(センター事業) 	栄養士相談 	<1歳6か月児健診のためお休み>			乳幼児安全法 講習会 (予約制。広場はお休み)		もくもく教室 (予約制) 	
助産師相談 身体計測 		(センター事業) 	(センター事業) 	赤ちゃん広場 		製作日 ※先着10名まで 	(センター事業) 広場2F 	ごっくんルーム (予約制) 	(フッ素塗布のためお休み)
助産師相談 身体計測 		園に関する相談日 			<3歳児健診のためお休み>			<お休み>	
<お休み>		<お休み>		1月1日 元旦 お祝い	1月2日 お休み		1月3日 お休み		

<マークの見方>

☆12/27(金)~1/3(金)の間、のびのび広場はお休みです。



会場・駐車場ともに使えます。



駐車場が混雑します。または、小さいお子さん向けの事業と広場を一緒にを行います。



駐車場が大変混雑します。また、会場が2階になることがあります。

駐車場で盗難、事故等に関しては、当センターでは一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。