



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 4月号

平成 25 年 3 月末発行

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）

雪が溶け、少しずつ春が近づいてきています。この年度の変わり目、卒園や入園入学など、別れや出会いそれぞれの春が待っていますね。平成24年度は沢山の方に来ていただきありがとうございました。25年度も、「また遊びに行こう」と思ってもらえるような「しわっせ」にしていきたいと思ひます。

たくさんの出会いを楽しみに待っています(^.^)



今月の予定

- ★「おたのしみ会」4月10日（水）
- 時間：10：30～11：00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。
- ★「4月生まれのお誕生カード作り」
4月15日（月）16日（火）17日（水）
- 時間：9：30～10：30頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：お誕生カード作り
対象：4月生まれのお友だち。予約不要。
- ★「製作遊び」4月24日（水）
- 時間：1回目 10：00～10：30頃
2回目 10：30～11：00頃
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：春の製作。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。
-

子育て応援センターしわっせでは、こんなことをしています。 みなさん来てね(^^)♪

ひろばの開設

親子・家族等で自由に遊ぶことが出来ます。

☆開設日時

月曜日～土曜日
9:00～16:00

(日・祝日・休所日を除く)

☆対象 就学前の児童

育児相談

電話相談・来所相談どちらでもかまいません。子育てに関する不安や悩み、小さなことでも気軽にお話してください。

☆電話相談・来所相談

月曜日～土曜日
9:00～16:00

(日・祝日・休所日除く)

誕生カード作り

お誕生日の記念に手形をついたりして、世界に一つだけのお誕生カードを作ってみませんか？

☆毎月開催

開催日は、「すまいる（応援センター通信）」「紫波ネット」でお知らせします。

レッツ★ゴー広場

・各地域の公民館で一緒に遊びましょう。

育児講座

・手作りおもちゃ作りなど、各種講座を開催します。

子育て情報提供

・しわっせの情報便を発行しています。
・紫波町や県内等の情報を提供しています。

一時預かり

紫波町在住の満1歳から就学前のお友だちをお預かりします。

☆日時 月曜日～金曜日

9:00～16:30

☆対象 満1歳から就学前の児童

☆定員 6名

☆料金 1時間300円

※年度ごとに登録が必要です。

詳細はスタッフまで。

1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい
鼻水が続く

外に出たときに
目をかゆがる

目がくじゅく
じゅしている

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

