



紫波町子育て応援センター「しわっせ」 すまいる3月号



〒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（日・祝日はお休み）
9:00～12:00 13:00～16:00



あっという間に今年度最後の月となりましたね。この1年で心も体も大きく成長したお友だち。4月から入園や進級で新しい生活がスタートするお友だちも多いと思います。日に日に寒さも和らぎ、春の気配を感じられるようになりましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。栄養のある食事とたっぷりの睡眠で生活リズムを整え、元気に新年度を迎えられるといいですね！



今月の予定

■ 3月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間

※土曜日のお誕生カード作りはお休み
です。

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：3月生まれのお友だち（予約不要）

今月中いつでも作れますので、スタッフ
にお声がけください！

■ 製作『双眼鏡』

3月14日(木)・15日(金)

時間：ひろば開所時間

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子で双眼鏡を作りましょう。

対象：参加は自由です。

（予約不要）



★おしらせ★

**3月29日(金)～4月1日(月)は、
施設清掃と新年度準備のためお休みと
なります。ご不便をお掛け致しますが、
ご了承ください。**



一時保育について

一時保育の登録は一年毎になります。

令和6年度一時保育を利用したい方は、家庭状況の変更やお子さんの成長（アレルギーや既往歴等）の確認が必要であるため、申請・面接を受けてからの登録になりますのでよろしくお願い致します。（一時保育は町内在住の満1歳から就学前のお子さんが対象です。）

知っておこう！子どもの睡眠

日本の子どもの睡眠時間は大人同様に世界で一番短いということをご存じですか？幼少期の睡眠は脳に多大な影響を与え、睡眠不足だと食生活の乱れや食欲、集中力の低下、感情のコントロールが難しくなるなど子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

4月からの新生活や新年度に向けて、生活習慣を見直してみたいはいかがですか？



① 「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても朝は早く起きます。起きたら朝食を食べて、胃腸を働かせます。食欲がない時は、コップ1杯の水や牛乳だけでも良いでしょう。



② 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。



③ 昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと、心地良い疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）や、メラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促されます。

④ だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早目に切り上げることも。昼間、いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。



⑤ お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなります。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入る時は、ぬるめの温度にするとよいでしょう。

⑥ 入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



【参考図書】「ほけんだより 12 か月」2008 学研

一年間
ありがとうございました

今年度もひろばのご利用やイベントへのご参加、ありがとうございました。保護者のみなさんと一緒にお子さんの成長を見守ることができ、嬉しく思っています。来年度も様々なイベントを開催していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

しわっせ職員一同

