

平成31年3月生まれ

おめでとう1さい

応募方法

誕生日の3カ月前の1カ月間、電話または市ホームページで受け付けています。

(例) 誕生日が令和元年6月の方は、3月に応募してください。

経営企画課広聴広報係

☎(921)2121(内線514)

URL <http://www.city.dazaifu.lg.jp/admin/soshiki/somu/204/379/575/10459.html>



9日 森 惺羅ちゃん



31日 おがた ゆうま 緒方 優真ちゃん



15日 たなか たける 田中 尊ちゃん



29日 いのうえ あや 井上 あやちゃん



9日 えぐち でんじろう 江口 殿四郎ちゃん



12日 ながぬま ゆうと 長沼 裕翔ちゃん



14日 やぎ た りく 八木田 莉玖ちゃん



29日 さるわたり はるひろと 猿渡 陽仁ちゃん



31日 たかはま おうじろう 高濱 桜仁郎ちゃん



8日 いのうえ りお 井上 凜音ちゃん



8日 いのうえ みお 井上 瑞音ちゃん



21日 みき れんや 神酒 蓮也ちゃん



6日 すぎむら ゆい 杉村 夢唯ちゃん

にこにこ通信



早寝・早起きの習慣を身につけましょう



もうすぐ新年度を迎えます。

朝、「おはよう」と気持ちよく起きて、自分で準備をして「いってきます！」と元気に保育園(所)や幼稚園や小学校に出かけていけると、どんなに気持ちがいいでしょう。でも、急にできるようになることではありません。乳幼児期から、メリハリのある生活リズムを作りましょう。寝ているからとずっと寝かせないで、決まった時間に起こすことが大事です。カーテンを開けて朝の光を浴びることや、窓を開けて空気の入替えをして風を感じることで体内時計がリセットされ、体が目を覚まします。

朝すっきり目が覚めると、食欲も出て朝ごはんを食べることができます。朝ごはんを食べると体が温まり、脳にも酸素が行き活動的になり、保育園(所)や幼稚園などで元気に遊べます。

朝早く起きるためには、夜も早く眠らないといけません。寝る直前までテレビやDVDなどを見ていると、光や音の刺激をたくさん浴びます。そうすると脳の活動が活発になり、興奮状態となり寝つきがとて悪くなります。

絵本を読んだり、今日のできごとなどを話したりして、静かな雰囲気を作りましょう。

電気を消して部屋を暗くし、添い寝をしたり、子どもの背中を軽くトントンとたたいたり、体(頭・お腹・耳たぶなど)をさすったりしましょう。

眠るための雰囲気作りが大事です。早く寝かせなくてはと大人が焦る気持ちになればなるほど子どもはなかなか寝ないことが多いので、大人も余裕を持ってゆったりとした気持ちで寝かせつけた方がいいと思います。ときには、子どもと一緒に眠ってしまって慌てることもあるかもしれません。でも、入浴・着替え・歯みがき後に絵本を読んで眠るなどというようにパターンを決めて、それを毎日繰り返すことで、体が眠りのリズムをつかみ、早寝ができるようになります。「早起きは三文の得」や「寝る子は育つ」などというような言葉があるように、早寝早起きの習慣をできるだけ早い時期からつけるようにしましょう。



元気づくり課 子育て支援センター ☎(919)6001