

平成29年 4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しています。

(例)誕生日が平成29年7月の人は、4月に応募してください。

経営企画課広報係

☎(921)2121(内線514)

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



18日 萩尾 菜友子ちゃん



15日 横溝 敏己ちゃん



2日 鈴木 こよみちゃん



20日 河津 春輝ちゃん



18日 波賀 千大ちゃん



15日 内田 晴人ちゃん



7日 須河内 琴葉ちゃん



11日 石畑 璃桜ちゃん



1日 小山 舜二ちゃん



16日 佐藤 大地ちゃん



29日 和田 ひまりちゃん



にこにこ通信



早寝早起きを習慣にしましょう



新年度は、幼稚園や保育園など新しい集団に入る機会が増えますね。

子どもの生活リズムを整えるためには、早寝早起きがおすすです。子どもがよく寝ているからといって起きるまでそのまま寝かせておくというリズムではなく、決まった時間に寝かせて起こし、早寝早起きを習慣づけましょう。寝ている間には成長ホルモンがたくさん分泌されます。特に小さい子はその量が多いため、早く寝ることがのぞましいです。遅い時間に寝てしまうと、そのホルモンがなかなか分泌されません。早寝早起きはお昼寝が1回になるころから始め、幼稚園に行く前や、できれば小学生になるまでに習慣づけるといいですね。

習慣づけるためのコツとしては、まず、無理なく寝る時間と起きる時間を設定することです。たとえば、朝8時に起きていた子を7時に起こしてもなかなか起きません。急に早い時間を設定するのではなく、まずは15～20分早く起こして、定着したら30分早く起こすようにし、それが定着したら、また早めに時間を設定し、7時に近づけていきましょう。起きる時間に応じて、寝る時間も早めていきましょう。朝起こす時間同様に、少しずつ時間を早めて設定していきましょう。

最初は子どもがなかなか寝なかつたり、起きなかつたりしますが、少しずつ時間をずらしていくことで、子どもは少しずつ習慣づいていくので、あせらずにゆっくり取り組んでいきましょう。

子どもの起きる時間に合わせて、大人も早めに起きて余裕を持ちましょう。子どもが起きる前に朝食の準備などをすませると、子どもをトイレに連れて行く時間も多く取れてそのあとの流れがスムーズになります。

また、戸外に出て体を動かすと、少しの時間でも子どもの活動量は大きいのでおなかもすくし、疲れて眠くなり夜は早く寝つけるようになります。歩いたり体を動かしたりすることで、体の各部の動きも活発になり体力もついていきます。これからだんだん暖かくなるので、近くを散歩するなどできるだけ戸外に出る機会を増やしましょう。



元気づくり課子育て支援センター
☎(919)6001