



応募方法

誕生日の前々月15日まで、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7年3月の人は、1月15日までに応募してください。

経営企画課広聴広報係 ☎(921)2121(内線514) [HP](#) ページID:2633



あなたの子育てを応援します

にこにこ通信

うめっこテラス
(子育て支援センター) 保育士



生活リズムを整えよう

規則正しい生活は、心身の健康を促進し、子どもの情緒を安定させるのに、とても大切なことです。生活リズムを整えるには、

睡眠

毎日、同じ時間に起き、同じ時間に寝る、最低でも夜は9時位までには寝かしつけたいですね。また、部屋の照明は、暗めにし、スマホなどの強い光は避けましょう。

寝付きをよくする為の方法としては、毎日寝るまでのルーティンを一貫するのが良いですね。

・パジャマに着替える ・歯を磨く ・絵本を読むなど、

習慣をつけると、眠る前にはこれをしてから寝るというリズムができ、身体は徐々に眠る体勢になっていきます。

食事

子どもが元気にすくすくと成長するためにも、朝からしっかり食事をとることが大切です。何かと忙しい朝ですが、前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんを温めておにぎりにしたりするのもいいですね。



運動

お日様の光を浴びながら散歩したり、公園で遊んだりなど、体を動かす機会をできるだけ作りましょう。



生活リズムを整えていく事により、基本的生活が身に付き、1日をスムーズに過ごすことができます。育児の負担を減らすことにもつながります。そして、その確立はできれば乳幼児期位までに整えてあげるのが望ましいです。