

H27年

ポッポだより 10月号

発行：土佐町教育委員会事務局

担当：子育て支援センター（稲村）

TEL：82-0483



未入园児の親子に「子育て支援センターポッポ広場」では遊び場を開放しています。自由に遊んだり、他にもたくさん遊びを経験し楽しむことができます。また、子ども同士、保護者同士の交流の場にもなっています。ぜひおい出てください。帰省中の親子も大歓迎です。

ポッポ広場は毎日、開いています。

- 月曜日・・・★保健福祉センター 母子室
- 火曜日・・・★図書館ホール（田井支所内）
- 水曜日・・・★保健福祉センター 母子室
- 木曜日・・・★体験保育（みつば保育園）
★保健福祉センター 母子室
（10月1日は母子室のみです。）
- 金曜日・・・★保健福祉センター 母子室
午前9時から利用できます。



●今年も救命講習会をおこないました。人形を使って人工呼吸を試みたり、「♥AED」の機械を使ったり・・・と真剣そのもの。

子育てのポイント

★赤ちゃんから始めたい“眠育”

年齢によって必要な睡眠時間は0歳児で10～18時間、1～3歳児で12～14時間が理想とされています。

生まれたばかりの赤ちゃんが一日の大半を寝て過ごしているのは、体内時計が自然の昼夜のリズムと合っていないためです。体内時計が完成するのは生後3～4か月頃と言われています。そのころから徐々に昼間起きている時間が長くなり、夜に集中して眠るようになります。この時期に昼夜の時期がわかりにくい生活を送ったり、睡眠が不規則になったりすると、自然のリズムに体内時計を合わせられなくなります。生後4か月過ぎてからでも遅くないので、気づいた時から始めましょう。

朝はカーテンを開けて光を感じ、夜は電気を消して暗くすることが大事。 さあ～、気づいた時から始めましょう!!



●オイルを使って赤ちゃんマッサージ。気持ちがよくて赤ちゃんもうっとり・・・。



◆絵本は心の栄養です。機会を見つけては読んでみませんか・・・。
子どもの心が育ちますヨ

<10月の月刊誌>

こどものとも012

「かあーかーからずさん」



乳児の気をひきやすいシンプルな絵です。赤と黒のコントラストが鮮やかな切り絵です。

●母の友



特集は「勉強ってなんだろう？」です。ぜひ一読を!

「育てる」とは **子どもの「好き」を増やすこと・・・そんな言葉を思い出しました。**

10月の予定

10/3 (土) 9:00~ 雨天時は 10/5 (月)	みつば保育園 運動会 ※保育園からポッポ広場利用の皆さんに案内が届いています。宝拾いもありますヨ。
10/16 (金) 午後	1歳児・1歳児6ヶ月検診(午後) ※該当者には案内が保健師さんから届きます。
10/23 (金) 10:00~	愛育相談(離乳食講習会) ※身長、体重測定があります。 母子手帳を忘れないでね

