



子育て支援センター『バンビーニ広場』  
バンビーニ通信

2024年4月号【vol130】

社会福祉法人 地球の子ども会 ちゃいるどはうす保育園内  
子育て支援センター『バンビーニ広場』  
水戸市笠原町150番地 受付時間 10:00~15:00  
TEL: 029-241-5007 FAX: 029-241-5012  
HP: www.childhouse.ed.jp 担当: 村上・荘司



## バンビーニ広場では!!

子育てされる方の日々のちょっとした悩みや不安により、**子育てが楽しくなる**ような場所として利用していただきたいと思います。お母様自身がたくさんの方々と交流をとれる場所として、誰もが気持ちよく過ごしていただくためにモンテッソーリ教育を通して子どもの育ちに触れ、成長と共に芽生える疑問にもお答えしていく場としても利用していただきたいと思います。わたくしたち支援員とともに、子どもたちとの関わり方を学んでいきましょう。

例えば、初めての子育てで起きる疑問・兄弟姉妹間のバランスの良いかかわり方について・いやいや期・離乳食について・歯磨きの仕方・トイレトレーニングについて・生活リズムの作り方・子供部屋の環境・・・など、子育てには常に「どうしたらいいの?」「なにがいけないの?」と困ってしまう時がありますよね。そんな時にこそバンビーニ広場に遊びに来て下さい! また、バンビーニ広場ではモンテッソーリ教具貸出など、月齢に合わせたアドバイスも行っていますので是非遊びに来て下さい。お待ちしております。



## 誕生会に参加しよう!



～あつまれ★4月うまれのおともだち～

在園児と一緒に誕生会に参加しませんか? お楽しみのおし物みたりお歌を歌たりしみんなでお祝いしましょう! 終わったら、「大きくなったかな?」身体測定も行います。

## ☆子育て塾のご案内☆



『にこにこ離乳食!』

～食べくらべてみよう～

日時: 4月23日(火)

10:30~11:30

場所: ちゃいるどはうす保育園ホール

定員: 10組程度

講師: ちゃいるどはうす森のほいくえん栄養士  
浅野 さゆり先生

## 生活リズムの重要性

「睡眠」「食事」「運動」どれも子どものすこやかな成長にかかせないもの。

乳幼児期にこの基本的な生活習慣を身につけて上げたいものです。

皆さん「早寝 早起き 朝ごはん」という言葉をよく耳にするかと思いますが、このことは、小学～高校に行っても取り上げられる大切な習慣で、特に幼児期の生活リズムはその土台となることです。わかってはいるけれど・・・忙しい朝はちょっとでも寝てほしい、寝ていてくれていると楽なのでついお昼寝が長くなりがち、寝かしつけていたらお父さんが帰って来て寝そびれて夜更かしをさせてしまった。ビデオをみせていて寝せるのが遅くなってしまった。等大人の都合でリズムが乱れてしまう事はありませんか? またお子さんが朝ぐずぐずして、朝食をあまり食べてくれない、朝ボーっとして動かないなどの悩みはありませんか? 睡眠のリズムが不規則だったり、寝不足だったりすると、「**朝食を食べない→朝だるいので活動量が少なくなるため疲れない→昼寝が遅くなる→夜眠なくなる**」というような悪循環が現れます。又自律神経が乱れ、イライラしたり、頭痛、便秘、肥満にもつながったりするそうです。

- 毎日同じ時間に起きる。(8時までにはおきる)カーテンを開けて朝の光を浴びる
- 良く目覚めてから朝食を取る。
- 日中戸外で身体を十分動かす。
- 昼寝をする。(3時までには起きる)
- 早く寝る(9時までには寝られると良い)

このように規則正しい生活リズムをご家庭で協力し工夫しながら身に付けさせてあげてください。規則正しいリズムが身につくと親の生活リズムも作りやすくなりますよ(^-^)

