

ひだまり 9月号 (No.158)

今年の夏は残暑が厳しく感じました。北海道なのに…暑くて長い夏。プールで水遊びをたくさんして、例年よりも夏を存分に味わいました。9月に入ると日が落ちるのが徐々に早くなり、秋の訪れを少し感じます。秋は食べ物が美味しい季節です。支援センターでは、収穫祭やぶどう狩り遠足など楽しい行事がいっぱいあります。

季節の変わり目です。夏の疲れもあり体調を崩しやすいのでみなさん気を付けてください。



ウォーターベッドみたい??

8月8日のひよこひろばには、暑い夏にピッタリの赤ちゃん用ウォーターマットが登場しました。これは、布団圧縮袋に水と青の食紅と金魚のおもちゃを入れた手作りのウォーターマットです。ひよこちゃんが上に乗ってコロコロしたり、ハイハイをしても大丈夫です。プヨ～ンプヨ～ンして、ひんやり冷たい感触が楽しめます。プカプカお母さんのお腹の中にいた時のようなのかな？とっても気持ち良さそうにくつろいでいました。

材料は全て100均で揃うのでおうちでも手軽に作れますよ。ひよこちゃんにはおすすめです。



写真販売のお知らせ

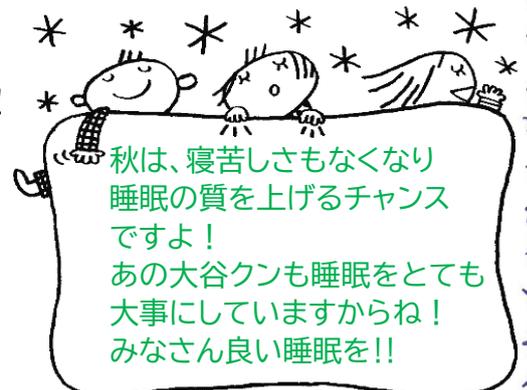
令和5年5月から8月分の写真を販売します。前回と同じく写真アプリ『みんなの写真屋さん』での販売となります。

パスワードなど詳細は後日支援センターに掲示してお知らせします。



～睡眠と生活習慣の大切さ～「子どもを伸ばす眠りの力」神山 潤 著 より

- 1・決まった時間に寝る
子どもは「眠くなったら自然に寝る？」残念ながら答えはNOです。放っておいたらいつまでも寝ません。根気と工夫が必要ですが、積極的な寝かしつけを！
- 2・朝陽(光)を浴びる
朝一番にカーテンを開けて朝陽をたっぷり浴びる。体内時計のスイッチを入れる。
- 3・朝ごはんは欠かさず食べる
目覚めがよくなる。体温上昇と脳の覚醒に栄養が必要。
- 4・汗をかいて遊ぶと夜はぐっすり！心も体も元気になる！
心地よい疲れが良い眠りに。
- 5・寝る時間を決めて～夕食とお風呂の時間設定
パパの帰りを待たず、決めた時間に計画的に。
- 6・寝るとき&寝たあとも部屋は暗く！
夜の光は脳を覚醒させ、眠りのリズムを崩す。大切なホルモンの分泌を抑えてしまう。



秋は、寝苦しさもなくなり睡眠の質を上げるチャンスですよ！
あの大谷クンも睡眠をととても大事にしていますからね！
みなさん良い睡眠を!!