

# スクすく子育て

子育て応援課 ☎ 36-7159 保育支援課 ☎ 36-7195

「しまだ子育てカレンダー」QRコード⇒  
子育てママ&パパに役立つ情報を満載  
☞ <http://shimada-kosodate.appspot.com/>



## あるけあるけ「お花見」

☞川根地域子育て支援センター「むくむく」 ☎ 53-2096  
▶春の河川敷を、お花見しながらお散歩しましょう。  
とき/4月8日(水) 午前10時(集合)～11時30分(解散)  
集合場所/川根地域子育て支援センター  
申し込み/不要。直接集合場所へ

## ちびっこランド～「集団でのあそび」を経験しよう～

☞子育て支援センター「すまいるハウスたまご」 ☎ 37-2739  
子育て支援センター「あそぼう会」 ☎ 37-1315  
▶2・3歳になったら、少しずつ「集団でのあそび」を身に付けてみませんか。  
とき/4月10日(金)・17日(金) 午前9時30分～11時30分  
ところ/保健福祉センター「はなみずき」運動室  
対象/2・3歳児とその保護者  
定員/各日25人(先着順)  
申し込み/4月1日(水)から開催前日までに電話で、10日希望者は「すまいるハウスたまご」、17日希望者は「あそぼう会」へ

## わくわくきっず「折り紙教室」

☞川根児童館 ☎ 53-3315  
とき/4月25日(土) 午前10時～11時30分  
ところ/川根児童館  
対象/小学生  
定員/15人  
申し込み/開催前日までに電話で川根児童館へ

## － 自分でしたくができるかな? －

子どもが3歳くらいになると、いろいろなことを自分でやりたがり「じぶんで!じぶんで!」という言葉が多く聞かれるようになってきます。「やってみたい」の意欲の現れを大切にしながら、一つずつやれることを増やしていき、自信を付けられるよう見守っていきましょう。



### 【朝起きたら…】

- 「おはよう」を言う ○顔を洗う
- トイレに行く ○着替えをする

### 【ごはんを食べる時間になったら…】

- おもちゃを片付ける ○手を洗う
- 食器を並べる手伝いをする



### 【お風呂に入る前に…】

- おもちゃを片付ける ○トイレに行く
- 下着やパジャマを用意する



### 【寝る前に…】

- おもちゃを片付ける ○歯磨きをする
- トイレに行く ○「おやすみなさい」を言う

何かできたら、一つ一つ褒めてあげることが大切です。「自分でやってくれて、お母さんうれしいよ。ありがとう」などの感謝のメッセージが、何よりの力になります。

## 赤ちゃんはどうしたら眠ってくれるの!?

### 育児サポーターからの「なびサポ」

「抱っこしていないと眠らない」「やっと眠ったのに、布団に寝かせたらすぐに起きてしまった」というママの声をよく聞きます。赤ちゃんは体内時計がうまく働かず、睡眠のリズムが付きにくいので、ママの体が休まらず悩まされますね。今回は、そんな時の寝かしつけヒントを紹介します。

### 【赤ちゃんを眠りに誘うヒント】

- 部屋の温度や湿度を整えて、テレビや電気を消して暗くするなど、静かに眠れる環境づくりをしてあげましょう。
- 昼間にお散歩や抱っこしてベランダで風に当たるなど外出したり、あやしな



がら体を動かして遊んだりすると、夜になってぐっすり眠ってくれることも。

- 抱っこして、子守歌を歌いながら優しく揺らしてあげると、ママの体内にいたときの鼓動と同じ「ゆらぎ」の効果があり、安心してくれます。
- バスタオルなどで体をすっぽりくるんであげると、安心して落ち着いてくれます。

### 【効果のあったママの実践例】

- ベビーマッサージをする
- 夕方はなるべく起こしておく
- 添い寝する
- 朝はカーテンを開けて、朝日を肌で感じられるようにした
- 夜はカーテンを閉めて、室内を暗くした など