



2020・5・1発行

新緑の美しい季節となりました。新型コロナウイルス感染拡大が心配され、不安な日々を送っている方も多いと思います。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事健康的な体作りをすると共に、手洗い、うがいをしっかりして予防に努めましょう。

※広場は当面の間、閉所となっています。尚、状況により、期間を延長する場合がありますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願いします。開所につきましては、築上町社会福祉協議会ホームページまたは築上町役場ホームページをご確認ください。

#### 図書館からの絵本の紹介

##### はいちーず

おしゃしんとりますよー。  
はいちーず。カシャッ。  
すてきな写真撮れたかな？絵本をとじたら、「はいちーず」と遊んでみてね。盛り上がることまちがいなし。



#### 支援センターに遊びに来ている

5月生まれのお友達



#### 〈開所となる際〉

☆子育て支援センターの広場は、下記の日時で開設いたします。

＊児童館プレイルーム・・・月～土曜日 10:00～17:00

＊築城社会福祉センター・・・月・火・木・金曜日 9:00～14:00（祝日はお休みです。）

～皆さんに気持ち良くご利用頂くためのお願い～

- ・来館。来所の際は、検温・マスク着用等のご協力をお願いします。（37.5度以上ある場合は広場の利用は出来ません。）
- ・コロナウイルスは、風邪症状と類似している為、鼻水・咳が出ている方はご遠慮下さい。
- ・手指消毒をしましょう。



☆子育て支援センターの行事は、町内にお住まいの未就学児親子が対象となっています。



#### よく寝る子と寝ない子の違い



（エデュケアポイント参照）

よく寝る子と寝ない子の違いは「体内時計」の違い！「体内時計」とは、体温調整・ホルモンの分泌など、生きていく為に必要なあらゆる体の機能を、調整している脳のはたらきの事で、睡眠リズムもコントロールしています。1日24時間のリズムに合わせるために、「体内時計」をリセットする必要があります。

#### 〈リセット方法〉

朝カーテンを開けて太陽の光を浴びる → 早く寝る → 早く起きる

→ 朝太陽の光を浴びてリセットする。



#### ※このリセット方法を習慣づける事が大事！

（朝7時に太陽の光を浴びると、夜9時には自然の眠気が巡ってくる）



#### ～1・2才児の理想の睡眠～

☆1～2才児・・・11～13時間程度（お昼寝1～3時間程度含む）

この年代で身に付けること

- ①夜8～9時までに眠りについて朝7時頃には自発的に起きること
- ②昼長い時間おきて、夜は朝まで眠り続ける事
- ③「寝る時間、起きる時間」が規則正しいこと



#### ♡スキンシップの大切さ♡

##### スキンシップの仕方

くすぐりっこ等のじゃれつき遊びで、身体と心を開放するのがおすすめです。「ありがとう」と頭を撫でる、「できたね」とハイタッチ、軽く手を握るなど、普段の生活の場でも出来ることはたくさんあります。



**スキンシップは心の栄養**  
幼児期に笑顔のふれあいを増やすと、心が安定し、自尊心や人への信頼感も育っていきます。

##### 露出した脳

皮膚は「露出した脳」と言われています。スキンシップで肌が心地よい刺激を受けると、それが脳に伝わり、活性化されます。

☆子育て支援センター 住所：築上郡築上町大字湊1280番地の1（児童館内）

TEL:0930-57-4300



住所：築上郡築上町大字上別府73番地（築城社会福祉センター内）