



11月の予定



4日(水)	避難訓練	10:00~16:00(0歳児から3歳児までの親子)
12日(木)	身体測定	10:00~16:00(0歳児から3歳児までの親子)
19日(火)	保育コンシェルジュ	10:00~11:00(0歳児から3歳児までの親子)
27日(金)	絵本読み聞かせ	11:30~12:00(0歳児から3歳児までの親子)
30日(月)	誕生会	11:00~12:00(0歳児から3歳児までの親子)



にんどころ

こは とうちゃんの にんどころ  
こは かあちゃんの にんどころ  
こは じいちゃんの にんどころ  
こは ばあちゃんの にんどころ  
こは ねえちゃんの にんどころ  
だいどう だいどう ちよちよちよ

◆寝かしつけと夜泣きについて◆

「子どもが寝ないで困っている」という声が沢山聞かれます。そこで今回は子育てをして悩みの多い「寝かしつけと夜泣き対策」のポイントをお伝えします。

睡眠の質を高め、スムーズに眠りにつくポイントは、寝かしつける事です。寝かしつけには

①一日の生活リズムを整える事が大事です。食事、遊び、睡眠のリズムを整えましょう。

②寝るときに歌をうたって聞かせたり絵本を読むなどして「眠る気持ち」にしていく事です。

はじめは上手くいきませんが、繰り返しやっていく事で変化が生まれ習慣になっていきます。

次は夜泣き対策です。夜の睡眠は、子どもの成長ホルモンの分泌を盛んにし自律神経を整えていきます。夜泣きは、急に起きる事があります。脳の発達に変化があった時期や睡眠パターンの変化があった時に起こるといわれています。

まずは、安心させてゆっくりした気持ちで関わってあげる事が大事ですね。

