



みんなのひろば

福岡市城南区鳥飼5-2-25 城南保健所2階

電話・FAX 092-831-4212

URL <http://jyonanplaza.com/>

発行者：地域ぐるみの子育てをすすめるひだまりの会
(城南区子どもプラザ運営受託者)



子どもプラザは予約制開館中です。

ご利用予定日の前日 10時～16時の間にお電話ください。

予約に空きがある場合は、当日予約も可能です。



11月プラザカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 (文化の日) | 4 鳥飼プレーパーク 10:00～12:00 | 5 | 6 休所日 |
| 7 | 8 ソーシャルワーカーと 話そう 13:00～14:00 | 9 栄養士相談 10:30～11:00 13:30～14:30 | 10 子育て支援コンサルジュ 11:30～12:00 | 11 | 12 積み木で遊ぼう 10:30～11:30 | 13 休所日 |
| 14 | 15 | 16 堤プレーパーク 10:00～12:00 | 17 | 18 鳥飼プレーパーク 10:00～12:00 | 19 | 20 休所日 |
| 21 | 22 | 23 (勤労感謝の日) | 24 | 25 | 26 | 27 休所日 |
| 28 赤ちゃん DAY 14:00～15:00 | 29 休所日 | 30 | | | | |

※保健所の事業がある場合は駐車場が混み合うことがあります。

※○で囲んだ時間帯は、オンライン開催もあります。

*外遊び～鳥飼プレーパーク～ (予約不要)

11月4日、18日(木) 10:00～12:00

★場所：鳥飼南公園(雨天時中止)

*外遊び～堤プレーパーク～ (予約不要)

11月16日(火) 10:00～12:00

★場所：堤公民館(樋井川7丁目18)

(雨天時は堤公民館子育てサロンで積み木遊び)

*栄養士相談

*ソーシャルワーカーと話そう

*子育て支援コンサルジュ相談

★今のところ1対1での個別相談は出来ませんが、
専門員さんを囲んでみんなで話しませんか♪

栄養士相談はオンラインでも相談できます。詳細は
Instagramやホームページでご確認ください。

相談ご希望の方は来場の予約をお忘れなく♪

*積み木で遊ぼう (要予約)

11月12日(金) 10:30~11:30

★場 所: 城南保健所 2階会議室(子どもプラザ横)

★推奨年齢: 1歳以上

★定 員: 6組(先着順 11/1 受付開始)

★申込方法: 来所時に申込またはお電話



*赤ちゃんDAY (要予約)

11月28日(日) 14:00~15:00

★対象月齢: 2ヶ月~7ヶ月

★定 員: 6組(先着順 11/1 受付開始)

★申込方法: プラザへお電話ください。

三原詔子先生(福岡女子短期大学准教授)が優しく相談に応じてくださいます。

※お子さま1人につき、1回のご利用となります。

※大判のバスタオルを1枚ご持参ください。



来月の予定

12月1日(水) 子育て支援コンシェルジュ相談

12月13日(月) ソーシャルワーカーと話そう

12月2日、16日(木) 鳥飼プレーパーク

12月14日(火) 栄養士相談

12月7日(火) 保育士相談

12月21日(火) 小児科医と話そう

12月10日(金) 積み木で遊ぼう

♪ 夜のお仕事

イライラ、ギョギョ、かんしゃくもち、いつもきげんが悪い子だと親は大変。。
つい怒る回数もふえます。でもかんしゃくを性格のせいにするのは
ちょっと待って。赤ちゃんは眠くなったり、お腹がすくと泣きだします。
幼児も同じように、体の気持ち悪さをかんしゃくや乱暴で表現することが
多いのです。いつも機嫌が悪いとすれば、それは睡眠不足のせいかも
しれません。

**夜、寝かしてもらえない子どもは
毎日 体の限界に挑戦しています**

➔ **脳の
疲労が蓄積**

幼児は自分の体の調子がわかりません
放っておくと限界まで遊みます

➔ だから大人がねかしてあげる
ことが絶対に必要です。



- 1 まくらにして
- 2 テレビは消し
- 3 子守歌をうたて
- 4 体をなでたり
トントンして



3歳頃までは、毎日
寝かしてあげるのが親の仕事。
(離乳食を食わせてあげるように...)

乳幼児期の

遅寝遅起きには 他にもこんな危険が...

夜型生活リズムの定着 → 登園しぶり、不登校

自律神経の不十分な発達 → 体温調節、内臓、免疫機能にも
悪影響

睡眠不足 → 情緒の不安定 → 適応(学習)不足、経験不足 → 自尊心の低下

© しずみん

出典

「子育て支援

ひだまり通信」

著 高山静子