



みんなのひろば

令和7年9月発行
 庄内町子育て支援センターこっころ
 ☎42-2268
 *事業中に記録用の写真を撮らせていただきます。

9月に入ったというのにまだまだ暑い日が続いていますが、耳をすますと「り～んり～ん」と虫の声がきこえ、少しリラックスした気分になります。心地よい日にはお子さんと一緒に公園に出かけたり、散歩したりして秋を見つけながら楽しむのもいいですね。夏の疲れも出てきやすいころですが、体調管理には気を付けて過ごしましょう。

知っておこう！子どもの睡眠

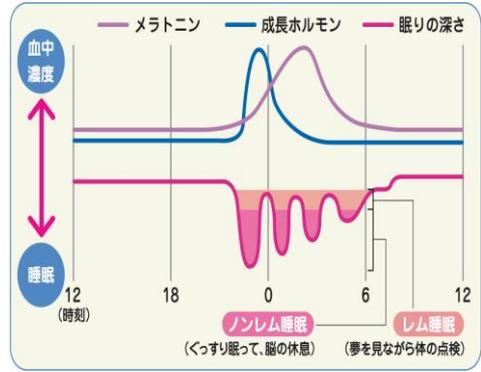


睡眠のリズムがずれてくると、生活全般のリズムがみだれてしまうことがあり、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、今一度、生活リズムを見直してみましょう。



睡眠のメカニズム

地球の一日は24時間ですが、生体時計の1日は大多数の人で24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが、朝の太陽の光です。朝の光は人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌などのリズムは規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれが勝手な周期で動き始めてしまいます。



見つけたよ！！



★ちっちゃなかわいらしい赤ちゃんどんぐりを見つけたよ。
 どんぐりさんたちの歌が聞こえてきそうでした♪
 *余目八幡公園にて

★「カツラ」の木って知っているかな？近くを歩いているとバニラや綿あめのようなあま～い香りが漂ってきます。落ちていた葉っぱをこすってみるとまたまたあま～い香り～！
 *他にもいろいろな秋を見つけたら教えてね。



10月17日(金) ●●●●●●

「図書館へ行こう！！」

- 10:20 集合はこっころです。
- 10:30 ・みんなで出発。
 ・図書館で絵本の読み聞かせ
 ・館内見学(案内は図書館員さん)
 ・絵本を借りてみようかな・

- 11:00 現地解散
 *対象：1歳から未就園児とその養育者
 *みんなのひろばの前後の時間はこっころで自由に遊べます。

次回のひろば



申し込みQRコード

この本だいすき！

「まいごのたまご」

作：アレックス・ラティマー
 訳：聞かせ屋 けいたろう
 出版社：KADOKAWA

まいごのたまごが、お母さんをさがします。
 リズミカルで楽しい絵本！恐竜が好きな子も、そうでない子も楽しめますよ。