



子育て支援コーディネーター通信



暦のうえでは、もうすぐ立春です。冬至の頃に比べるとずいぶん日が長くなってきました。少しずつ暖かくなってほしいものです。子どもは、気温の変化や日照時間に敏感で、季節によって生活リズムが変わることもあります。日常を振り返って生活環境を見直してみましよう。



生活リズムを整えてみてはどうでしょう!



春から入園、入学のご家庭もあるかと思います。今から少しずつ生活のリズムを見直してみたいかががでしょうか?

寒いけど早寝、早起きをしてみましょう。

夜は遅くとも午後9時には寝かせましょう。朝は午前7時までに(遅く寝ても)起こしましょう。お昼寝は3時30分までには起こしましょう。

朝ごはんは、活動のエネルギーと脳のエネルギーになるので食べられるようにしましょう。。

遊びは寒くても外に出て少しでも外気に触れると皮膚は鍛えられ、冷たい空気を吸う事で肺や気管支が強くなり、風邪がひきにくくなります。

雪が降れば雪遊びを楽しみ、昼間溶けた雪や氷が水になり、夜冷えると氷になり手がくっついてしまいそうになったり、氷がつるつるして滑ったりと不思議な体験ができます。子どもにとって遊びの一つ一つが大切な経験になっていきます。

「子どもは、風の子」とことわざがあります。外で遊ぶのは大変かもしれませんが、健康になるためにも外遊びは大切です。短時間で良いので外気に触れてみてはどうでしょう。



来年4月から入園の方は、そろそろ、準備が始まる頃でしょうか。困ったことや誰かに聞いてみたいことがありますらコーディネーターに声をおかけください。

問合せ…子育て支援コーディネーター



2月3日は節分豆まきをしよう

節分は、季節の分かれ目の意味で立春の前の日になっています。

豆まきは、いった大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、今までの邪気を払い、元気に過ごせるようにします。

今年2月はうるう年で29日まであります。4年に1度やってきます。



講座のご案内

ZUMBAと温泉でママリフレッシュ

R6. 2月14日(水)

「あいそめの湯」多目的ホール(別所温泉58)

料金…500円 受付10:15~

10:30~11:00 ZUMBA

11:00~11:50 温泉

市内在住の未就園児を子育て中のお母さん20名

生後6か月~1歳未満のお子さん12名(託児有)

1歳以上のおさんはお母さんと参加

受付開始 1月31日(水)~

問合せ…子育て・子育て支援課

転入者のつどい

R6. 2月22日(木)

10:00~11:30(受付9:45)

ひとまちげんき・健康プラザうえだ2F多目的ホール
定員…15組

内容…上田市子育て応援ハンドブックの紹介
グループトーク

託児はありませんが、会場内にお子さんの遊ぶスペース用意あります

受付開始 2月8日(木)~

問合せ…子育て支援コーディネーター

☎0268-75-2416

