



# 子育て支援コーディネーター通信



立春（2月3日）を過ぎると暦の上では春の始まりですね。少しずつ暖かくなってくるので 生活リズムを見直してみませんか。4月から入園をするご家庭は、新しい環境になれるように少しずつ生活のリズムを整える準備をしていけるといいですね。

## 生活リズムは早寝早起きから



①

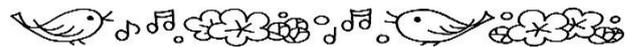
まずは、早起きから。遅く寝ても、翌日は朝7時頃に起こしましょう。カーテンを開けて太陽の光をあび、目覚めが促されて脳も体も活動を始めます。また、日中は体を動かし、しっかり遊ばしましょう。お昼寝は1～2時間を目安に3時までには起こしましょう。



☆早寝早起きは、お母さんひとりで頑張ってもうまくいかないものです。是非、ご家族みんなで協力し、楽しみながら挑戦してみませんか。

②

早寝は、午後8時頃に寝れるようにしましょう。寝てから2時間後、午後10時～午前2時の間に成長ホルモンが分泌されます。寝る前は興奮しないように、電気の明かりを少し落とし、絵本を1冊読んでみるのはいかがでしょうか？



## 講座のご案内

### ZUMBAと温泉でママリフレッシュ

R7年2月12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名まで託児  
1歳以上のお子さんはお母さんと参加  
受付開始 1月28日（火）～ 電話で  
問合せ・・・子育て・子育て支援課  
☎0268-23-5106

### 転入者のつどい

R7年2月5日（水）  
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の用意があります  
受付開始 1月22日（水）～ 電話で  
問合せ・・・子育て支援コーディネーター  
☎0268-75-2416 

## 2月2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、みんなが健康で幸せに過ごせるように気持ちを込めて悪いものを追い出す邪気払いとして、大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、元気になるための行事です。



## 人と違っていけないの？

ここ最近「子どもってみんなおとなしくなければいけないのでしょうか」との話をお聞きしました。みんな顔が違うのと同じで、性格も発達も違ってよいのではないのでしょうか。

げんきに走り回る子、人に強く当たってしまう子、おしゃべりな子、泣き虫な子、おっとりしている子などいろんな力を持った子どもたちがいてよいのではないのでしょうか。

いまは個性、自主性を大事にする保育、教育になり、昔の型にはめる教育はなくなってきたと聞いています。自己主張ができるって素敵なことではないのでしょうか。子どもも一人一人人格もあり心もあり感情もあります。みんな大事な子どもたちです。子どもの育ちを大人が決めつけてしまわないように環境を整え、子どもの気持ちを受け止めて聞いてあげることが大切なのではないのでしょうか。その子にあった対応をすることで信頼関係が出来れば最高です。子どもが笑顔で生活できることが一番大事なことだと感じます。

