



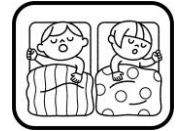
規則正しい生活習慣を心がけましょう



春は、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。

規則正しい生活習慣は、子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。

小さい頃から生活リズムを大切にしましょう。



◆子どもの発達・成長は質の良い睡眠から◆

夜深い眠りにについている時に成長ホルモンが十分に分泌され体や心の発達を促し、睡眠中に神経回路が整備されて成熟していくと言われていいます。

また、スマホで長時間遊んでいると脳を興奮させるため、寝床につく1時間前にはやめて、夜9時にはしっかり眠れるようにしましょう。

① 早起きと太陽の光で生活リズムを整えよう。

朝日を浴びると体内時計を整えることができます。早寝のためにはまず早起きを。

② 朝ご飯を食べよう。

朝ご飯を食べると脳が活性化して1日を元気よくスタートできます。

③ 身体を使って遊ぼう。

地域の公的機関や子育て支援センター、保育園の開放日も利用していろいろな体験をさせてあげましょう。

～お父さん・お母さんへ～

子どもは親の鏡といえます。大切な我が子のために自身の生活習慣も振り返ってみましょう。



ようこそ高岡子育て支援センターへ！ ～育児教室に参加してみませんか～

高岡子育て支援センターでは、フロアの遊びだけでなく、育児教室を開催しています。親子で楽しい経験をすることで絆を深めたり、専門家による講演や相談で子育ての不安や悩みを和らげたりできます。

お子さんの年齢に合った育児教室がありましたら、是非申し込んでみてください。

- 育児教室のお知らせは？ 「市民と市政」、高岡子育て支援センターだより「わくわく」に掲載します。また、センター内にお知らせを掲示しています。
- 育児教室の受付方法は？ 令和5年4月より
『ねねットたかおか 母子モ』のアプリでの予約となります。
また、キャンセルもアプリでお願いします。
わからないことがありましたら、電話もしくはスタッフに問い合わせください。
<☎ 28-4114 ・ 21-7876>

～一緒に歩けばいいこといっぱい～

車での移動が多くなり、子どもの歩く機会が減っています。

そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増えています。

歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。

歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください♪

～春みつけ～

戸外に出て、つくしやたんぽぽ、チューリップなどの、自然物を見つけたり触れたりして、心や体を開放してみたいかがでしょうか。

自然物に触れることは、情緒の安定にもつながりますよ。

自然物を見ながらの親子の会話は、いつも以上に弾むかもしれません♪

