



すくすく

松代子育て支援センター
025-597-2178

＜開園時間＞

月～金 9:00～11:30
13:00～15:30

暑かった夏もようやく終わり清々しい季節となりました。

保育園の子どもたちは、園庭に出て虫探しやかけっこなど外遊びを楽しんでいます。

今まで暑くてすくすくのお友だちもなかなか外に出られませんでした。これからは一緒に園庭に出たり、周辺を散歩したりして秋を満喫したいと思います。スタンプラリーも始まっていますので、みなさんたくさん遊びに来てくださいね。お待ちしております！



先日遊びに来ていたお母さんから「**夜泣き**がすごくて・・・」と相談がありました。そこで夜泣きについて少し調べてみました

【夜泣きのメカニズム】

赤ちゃんの夜泣きは一般的に生後 3～4か月頃から始まり、生後7～9か月頃にピークを迎えることが多いようです。この時期は脳の発達が著しく、睡眠サイクルが形成されるため、夜中に目が覚めて泣くことが増えます。落ち着く時期も個人差が大きくなりますが1歳半頃には落ち着くことが多いです。

【夜泣きを少しでも落ち着かせるために】

日中の生活や生活リズムを考えてみましょう！

- 朝になったらカーテンを開ける
 - 部屋を明るくして過ごす
 - お昼寝の時間を短くする
 - 夜になったら眠らせる環境を作る など
 - ☆昼夜のリズムがつきやすいように日中は外に出て散歩をする
 - ☆日の光を適度に浴びさせる
 - ☆体を動かす遊びを取り入れる などの工夫も大事です。
- 日中に活発に過ごすようになると夜にぐっすり眠ることが増えてくることもあるそうです。
試してみてもいいかもしれません。

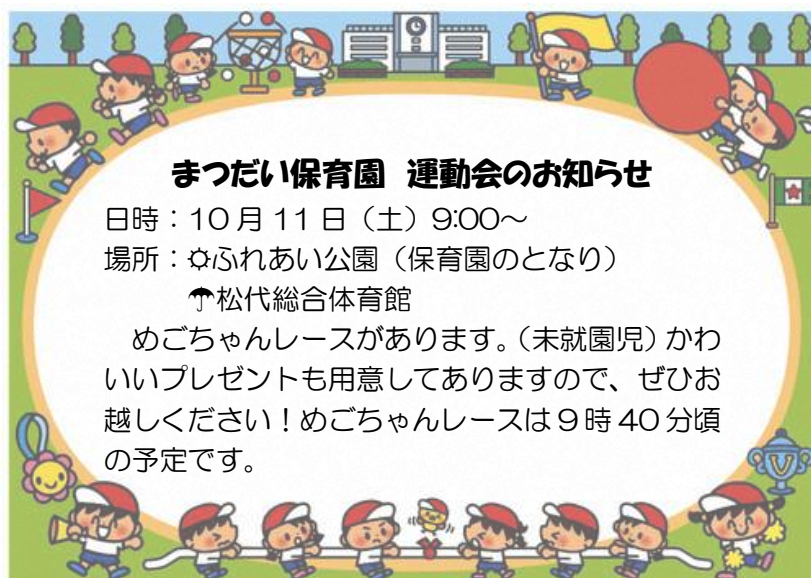


10月のすくすく教室は・・・

10月17日（金）毎年好評の

「**離乳食試食会**」です！

保育園の離乳食を実際に食べていただきます。予約制ですので、希望される方は9月30日（火）までにまつだい保育園（025-597-2178）にご連絡ください。



まつだい保育園 運動会のお知らせ

日時：10月11日（土）9:00～

場所：☆ふれあい公園（保育園のとなり）

☂松代総合体育館

めぐちゃんレースがあります。（未就園児）かわいいプレゼントも用意してありますので、ぜひお越しください！めぐちゃんレースは9時40分頃の予定です。