

こども総合センター内  
有田川町下津野 245-1  
☎ 52-5474(FAX 兼用)



○食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋がやってきました。しっかり運動し、心も体も健康にすごしたいですね。



 **歩きはじめたら…** ※歩くことは運動の基本です。毎日の生活でたくさん歩き、遊びの中で自由にたくさん歩きましょう。 **体を動かす楽しさをたっぷり味わわせてあげましょう。**

- 手**をつないで → 大好きな人と手をつなぐことが、何より楽しくうれしい時間です。
- 思い**を受け止めて → 「転ぶから」と心配しすぎず、子どものチャレンジを見守りましょう。
- 自由**に好きなだけ → 遊びの中で自由に体を動かすことで、動きのバリエーションが増えます。

**【自然の中でたくさん遊びましょう】**

子どもは歩きながら、足元の感覚をキャッチする力、バランスを取る力を身につけます。



**思いやりは身近な人と共に育つ**

～共感する気持ちを基礎に～

子どもに喜びを与える機会を大切にしながら、親自身も喜びを感じることを大切にしていれば、自然に喜びも悲しみも分かち合えるようになります。



**いい母、いい子という価値観**

～フレッシャーにつぶされないで～

ほかの人が、どのように感じ何を言おうと、母と子が互いにいい母、いい子と実感しあえていれば、それでいいこと、それがいいことだと思います。



**めくってみよう! かくれんぼだれだ?**

**あそんでみてね**

**用意する物**

かくれんぼシート

**〈かくれんぼシート〉**

色画用紙で落ち葉を作り、丸めたセロハンテープで貼り付ける

画用紙に描く

クリアファイル



誰が隠れているかな?



ばあ!

ニャンニャン

**日本の子どもは0歳期から睡眠不足**

**カギは「メラトニン」**

**メラトニン = 「眠りホルモン」**

・メラトニンには自然な眠りを誘う作用があり分泌量が多ければ眠くなります。

メラトニンの分泌 → 太陽の光を浴びる  
適度な身体運動



↓  
夜間に向けて整う

『早寝・早起き・朝ごはん』は健康的な生活のバロメーターです。

米国睡眠協会による推奨睡眠時間が示す年代別の睡眠時間

年(月) 齢	推奨睡眠時間
 0~3か月	14~17時間
 4~11か月	12~15時間
 1~2歳	11~14時間
 3~5歳	10~13時間
 6~13歳	9~11時間

**知っていますか? アメリカインディアンの子育て四訓**

1. 乳児はしっかり肌を離すな
2. 幼児は肌を離せ、手を離すな
3. 少年は手を離せ、目を離すな
4. 青年は目を離せ、心を離すな

・子育ては段階を追って、見守っていただけたいですね!

