



ゆらゆら通信 9月号



士別市子育て支援センターゆら
住所 士別市東5条7丁目
(あいの実保育園 2階)
電話 0165 (26) 7202
発行 令和7年8月末

8月も暑さが厳しい日が続きましたね。あまりにも暑くてテラスでの水遊びが中々出来ませんでした💧お盆を過ぎるとすこ〜し涼しくなりましたが…。又、朝晩の気温差が激しく風も冷たくなってきており体調管理が難しい時期です。しっかり休養をとり、実りの秋の美味しいものを沢山食べて元気にすごしましょう！

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	★ 1	★ 2 音楽	3 エアコン工事の為 ゆらの開放はお休 みとなります。	4 エアコン工事の為 ゆらの開放はお休 みとなります。	★ 5	★AM 6
7	8 育児講座 (前髪カット) 10:00~11:30 ★PM	9 赤ちゃんDAY ~体操編~ 9:30~11:30 ★PM	★ 10	★ 11 音楽	★ 12 敬老の日の制作 開放時間内 先着15名無所属対象 AM11時まで	★AM 13
14	15 敬老の日	★ 16 音楽	★ 17	★ 18 音楽	★ 19 赤ちゃんDAY ~ミニ講話~ 9:30~11:30	★AM 20 お父さんDAY 9:30~11:30 母子健康手帳 交付土曜日 マタニティDAY
21	★ 22	23 秋分の日	★ 24	★ 25 音楽	★ 26	★AM 27
28	★ 29	★ 30 音楽	・母子健康手帳は20日(土)と平日も交付しています。 (事前予約) マタニティDAYと・赤ちゃんDAY(9:30~11:30)は申し込み制と なっています。ご連絡ください。			

☆三によっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

♪ニぶっちの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

火曜日の15時頃~

木曜日の11時頃

ふれ合い遊びをします。

~利用時間~

午前部

9:30~11:30

午後部

13:30~15:30



お願い&お知らせ

★ゆらを利用する際は、行事が入っている場合がありますのでマチコミ又はおたよりの確認をお願いします。(※行事が入っている日は一般の開放は行っていません)引き続き風邪症状のある方の利用は控えて頂きます。

★2ヶ月に一度、のぞみ園の前田作業療法士がゆらで運動発達面や療育の相談を受けています。(次回は10月30日です。)

申し込み制となっていますのでゆらスタッフまで連絡ください。

★ゆらゆら通信は士別市「暮らしナビ」やホームページからも見る事ができます。

★写真はNGという方がいましたらスタッフまでご連絡ください。

★バースデイカードを希望の方はスタッフに声をお掛けください。

AM11時までPM3時までとなっています。

★育児などの悩み、相談は保育士・保健師にお気軽にご相談ください。

ゆっくり相談したい場合は予約をお願いします。(お部屋を用意します) *電話相談もご利用ください。

10月の予定



- 3日(金) 赤ちゃんDAY
~体操編~
- 17日(金) 赤ちゃんDAY
~ミニ講話編~
- 18日(土) お父さんDAY
マタニティDAY
- 29日(水) わくわくDAY
(場所 保健センター)
- 30日(木) 作業療法士の相談日
- 31日(金) 赤ちゃんDAY
~おしゃべり編~

※身長・体重
測定はいつで
もできますの
で声をかけて
ください。記
録表をお持ち
の方は持って
きてください。
(バスタオル
持参)



第4回育児講座 ～前髪カット～

Hanc hairのオーナー早坂氏を講師に迎え第4回育児講座～前髪カット講座～を開催します。お家で、お子さんや自分の前髪をカットするコツを教えてくださいますよ～♪（実際に切る事が出来ます）

日 時 9月8日（月）
10時～11時
場 所 子育て支援センター
ゆら 会議室
定 員 8組
申し込み 9月7日まで

ゆらの様子

7月31日に縁日遊びがありました。みんな浴衣や甚平を着てお祭り気分を味わいましたよ♪

8月7日に七夕の短冊づくりも行い、みんなの願い事をかいて飾りました。

8月26日に育児講座「ふれあいマッサージ」を行いました。気持ち良さそうな表情が見られましたよ♪



睡眠について

・睡眠は体と脳の整備工場！

★睡眠は体と脳を休めて次の日の準備をする大切な時間です。又、睡眠中も脳は少しだけ働いて、体のあちこちをチェックし、整備しています。

★深い眠りに入ると同時に成長ホルモンが一気に分泌されます。成長ホルモンは筋肉や骨を発達させ、けがなどで壊れた組織を修復したり疲れを取り除き免疫を高める働きもします。

・日中の体験や記憶を定着させる！

★明け方のレム睡眠は記憶を整理し定着させる役目があります。寝不足になると記憶力も低下してしまいます。

・生活リズムの土台を作る！

★体内時計は1日24時間より少し長いのでほうっておくと後ろへずれて少しずつ夜型になってしまいます。これを調整するのが朝の光です。朝の光を浴びると体内時計をリセットさせ頭をシャンとさせてくれます。良質な睡眠が重要な乳幼児期のうちに早寝早起きのリズムを身につけましょう。

・そい寝はとっても心に良い！

★添い寝は夜間の安心感が強くなり日中の行動がより自立的になり認知的スキルが高くなると言われています。

★安全基地効果が強まります。寝るときの絵本などのスキンシップでオキシトシンという愛情ホルモンが出ます。それが出るとリラックス効果があり感情のコントロールが上手になると言われ、気持ちが満たされると犯罪をおかすリスクが減るとも言われています。

・1日を楽しく過ごせる！

★睡眠リズムが不規則になると、人への興味が薄くなり、疲れやすい、キレやすいなどの傾向が出てることがあります。0.1.2才でもぐすりやすくなったり、夜泣きしやすくなったりします。

★睡眠リズムを整えるにはセロトニンというホルモンをたくさん分泌させることが大切です。人を明るく前向きな気持ちにしてくれる物質で、しっかり太陽を浴びたり体をリズムカルに動かすことで分泌されます。なのでハイハイや散歩は気持ちを元気にするのにピッタリな運動です。又、セロトニンは夜になると眠りを促すメラトニンというホルモンに変わります。（ぐっすり寝る事でメラトニンがしっかり出て性早熟抑制効果も。）日中に太陽を浴びて元気に遊ぶことと、夜ぐっすり眠ることは深い関係があるのです。頑張って朝7時には起こしましょう♪

・良く寝て起きれば朝ごはんがおいしい！

★人の体温は、寝ている明け方がいちばん低くて、起き上がるとぐんぐん上がっていきます。体温が上がることで、体を元気に動かすことができます。それに必要なのが朝ごはんです。脳にエネルギーを行き渡らせて体を元気に動かすためにも欠かせません。しっかり眠って元気に目覚めれば、朝ごはんをおいしくもりもり食べられます。寝る時間が遅いと体内時計が狂って体温調整がうまくできず食べる意欲がわかなくなってしまうので注意しましょう。



睡眠についての本がゆらにあります！
貸し出しもしていますので、ご覧ください



※1日に必要な睡眠時間
1才～3才→12～14時間
となっています。参考にしてみてください。