



12月 ひばりだよ!

令和6年 12月1日
 大津保育園地域子育て支援センター“ひばり”
 0547-39-5951
 月曜日から金曜日 10:00～15:00
 園庭開放 10:30～12:00

早いもので今年も残すところ1ヵ月。今年もたくさんひばりに遊びに来てくださり、ありがとうございました。
 12月は何かと忙しく慌ただしい月ですが、体調管理に気をつけながら、元気に新年を迎えたいですね。
 年明けは1月6日(月)から開所します。元気な顔を見せにきてくださいね。ひばりでお待ちしています♪

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	★赤ちゃん講座(健康)	園庭であそぼう(午前) 会議のため 午後お休み		まめっちょお話会
9	10	11	12	13
★スキンケア講座		★カレンダー製作	カレンダー製作	★カレンダー製作
16	17	18	19	20
★スノードーム製作	★スノードーム製作	園行事のため 午前お休み 自由開放(午後)		お話広場
23	24	25	26	27
★ベビーマッサージ	大きくなったかな			
30	31			
冬季休暇のため、お休み				

行事の電話予約は9時半から16時の間で受け付けています。また天候や都合により、行事が急遽変更・中止になった場合は、当日朝の9時半までに島田市子育て応援サイト“しまいく”に掲載します。お出かけ前に、確認をよろしく願います。



12月30日(月)～1月5日(日)は年末年始のため、お休みとさせていただきます。ご了承ください。

★の行事は要予約です。午後や行事以外の時間、ひばりのお部屋は自由開放をしています。

★赤ちゃん講座(健康)

10:15～ マイ支援対象者のみ
 持ち物：母子手帳、バスタオル、飲み物

園庭であそぼう

10:00～12:00
 持ち物：帽子・飲み物
 ※雨天中止
 ※ひばりのお部屋も自由開放しています

まめっちょお話会

10:15～ どなたでも♪

★スキンケア講座

10:15～
 持ち物：筆記用具
 永谷先生による冬に向けたスキンケアについてのお話です。

★カレンダー製作

午前・午後
 持ち物：お子さんの写真3枚～

★スノードーム製作

午前の部 10:15～
 午後の部 13:15～
 クリスマスのオーナメントにも♪

お話広場

10:15～ どなたでも♪

★ベビーマッサージ

10:15～
 持ち物：バスタオル、飲み物

大きくなったかな(身体測定)

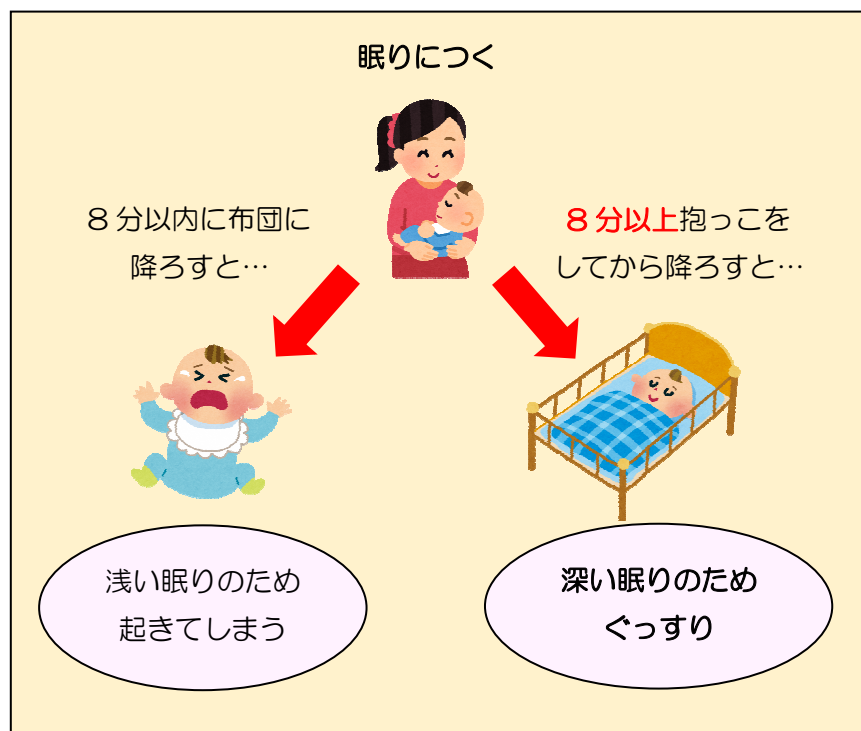
午前・午後 どなたでも♪
 足形もとりますよ👣



赤ちゃんの寝かしつけについて

赤ちゃんを抱っこして寝かしつけたのに、布団に移すと泣き出してしまふ「背中スイッチ」…このような経験はありませんか？

11月にベビーマッサージとスキンケアの講師をしてくださっている永谷先生から、寝かしつけについてのコツを教えてくださいました。赤ちゃんが眠りにつき、寝はじめの浅い眠りから深い眠りになるまでには、8分程度かかると言われ、眠りについてから8分以内に布団へ降ろそうとすると、「背中スイッチ」が入ってしまい起きてしまうようです。眠りについてから8分以上抱っこをして寝かせてあげると、起きにくいそうですよ。



【寝かしつける時のポイント】

- 左右に揺らすのではなく、上下に揺らす。

→赤ちゃんはお腹にいた時の動きが心地良いようです。

抱っこしながら歩いたり、バランスボールでバウンドする時の上下の優しい揺れで眠りにつきやすくなります。

とくにバランスボールは立って抱っこするよりも、腕や膝、腰への負担が少ないのでおすすめですよ♪

- 抱っこと布団の温度差を少なくする。

→ブランケットなどで包んだ状態で寝かしつけたり、湯たんぽで布団を温めておくのもよいかもしれませんね。



今まで寝かしつけで悩んでいた方、是非試してみてください。