

令和7年 2月号

ぽかぽかコアラ☆通信

岩室子育て支援センター

(岩室保育園内)

新潟市西蒲区橋本 101-1

TEL/FAX 0256-82-2900

2月は旧暦で「如月（きさらぎ）」とも言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒にを備えて重ね着をする「衣更着（きさらぎ）」が転じた説があるそうですよ。暖かい春がくるまであと少し、体調に気を付けて元気にお過ごしください。リフレッシュしたい時はどうぞぽかぽかコアラをご利用いただければと思います。

利用時間

月曜日～金曜日 9:00～11:30

13:00～15:30

土曜日 9:00～11:30

子育て

月曜日～金曜日 9:00～15:30

電話相談

土曜日 9:00～11:30

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	豆まき会	発育測定 (4日・5日)随時	→			
9	10	11	12	13	14	15
		建国記念の日	避難訓練	骨盤体操教室 10:00～		
16	17	18	19	20	21	22
			絵本読み聞かせ 11:00～11:20		お誕生会 10:30～	
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	振替休日	作って遊ぼう (随時) 不審者訓練	作って遊ぼう (随時)	親子のためのお口のケア習慣づくり 10:00～	作って遊ぼう (随時)	

2月の講座・イベントについてのお知らせ

- ❖ 13日（木） <赤ちゃん広場> 「骨盤体操教室」 10:00～
 - ・ 毎日の家事や育児で体を使うことが多いのではないのでしょうか。陶山カイロプラクターさんから骨盤体操を教えていただき、スッキリ体を整えて元気に過ごしましょう。
- ❖ 19日（水） 「絵本読み聞かせ」 11:00～11:20
 - ・ 図書館の方から、おすすめの本を読んでいただく他に、お家で簡単にできる「手遊び」や優しい気持ちになれる「わらべ歌」の紹介もあります。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。
- ❖ 27日（木） <育児講座> 「親子のためのお口のケア習慣作り」 10:00～
 - ・ 幡本歯科衛生士から「お口のケア習慣について」という内容を教えていただきます。虫歯にならないケアの仕方を一緒に教えていただきましょう。歯磨きについて困っていることなどがあれば、お話の後質問を受け付けて下さいます。

2月の予定

＊『豆まき会』 3日（月）鬼の的当てに豆に見立てたボールを投げます。今年も一年元気に過ごせますように。

＊『発育測定』 4日（火）5日（水）随時

「大きくなったかな」お子さんが無理のないように、測定したいと思います。お子さんの成長記録を残しましょう。

＊『お誕生会』 21日（金）10:30～

2月生まれのお友だち「おめでとうございます！」みんなでお祝いしましょう！

＊『作って遊ぼう』 25日（火）26日（水）28日（金）随時 今月は吊るし飾りのひな人形を作ります。

今月のふれあい遊び ♪ おすわりやす ♪

おすわりやす いすどっせ あんまりのったら こけまっせ
おちるよ おちるよ～ どしーん

★大人の方は、足をのばして座り、お子さんを膝の上に乗せます。歌にあわせて膝を上下に軽く動かし
お子さんが、上下運動ができるよう、歌に合わせて動いてみましょう

★最後に、「落ちるよ おちるよ～」と言って「どしーん」の言葉かけと一緒にお子さんを床におろします。

♡今回ご紹介するわらべ歌は、最後の方で「どしーん」がくるかな？といった期待感が持てる遊びとなっています。お子さんと一緒にスキンシップをしながら、やりとりをお楽しみください。

☆ 今月は私たちにとって、大切な睡眠についてのお話です。☆彡

睡眠は体を休めて健康を維持するだけではなく、子どもにとっては寝ている間に成長ホルモンが分泌されて、体や脳の機能を成長させ、昼と夜の区別がつく「生活リズム」を作るために重要な役割を担っています。また、子どもは、日々沢山のことを学習しますが、昼間に得た情報は睡眠中に整理され「記憶」として残ることが分かっています。乳幼児期に身についた睡眠リズムは大人になってからの生活にも影響します。起きている時間は活発に、夜は一定の時間に寝付けるようにできるといいですね。

こんなときどうするQ&A

Q:寝ている最中に泣き出してしまいます。どうしたらいいでしょうか？(2歳)

A:原因はいろいろありますが、怖い夢を見て泣くこともあれば、寝返りした時に手が何かにぶつかってびっくりして泣くこともあります。いずれにしても、不安な気持ちを取り除くことが先決です。なだめてもおさまらないなら、思い切って目を覚ませさせた方が安心できると思います。

Q:寝つきがとても悪くて毎回時間がかかって大変です（6か月）

A:寝かしつけの好みは子どもによって違います。抱っこ、おんぶ、トントンされるのが好きな子と様々、早く寝てほしい気持ちが伝わると子どもは、落ち着かなくなるので、「寝かしつけは、スキンシップの時間」と考えて安心感を築く時間にしてみましょう。「0. 1. 2歳児の発達まるわかり Book」より



「ぽかぽかコアラ」ご利用についてお願い

♡いつも「ぽかぽかコアラ」をご利用いただきありがとうございます♡

- 今年度初めてご利用になれる方は受付カウンターで、新規登録をお願いいたします。
- 支援センター内での飲食はご遠慮ください。水分補給の水、お茶、ミルクは差し支えありません。授乳コーナーも用意してあります。必要な方は、お声掛けください。
- 講座等は、人数制限はありませんが準備の関係から、事前に直接又は当センターへご連絡いただければ、ありがたいです。