



常滑市子育て総合支援センター **とこ♥はあとルーム カレンダー** 令和8年6月号

開放時間 ① 9:15~11:45
 ② 13:30~16:15
 支援センター休館日 土日祝
 はあとタイム(11:30~16:00~)

梅雨の季節となりました。雨あがりには外に出てかたつむりを見つけたり、アジサイの花をみたりしてはいかがでしょうか。

月	火	水	木	金	他施設の行事
1 	2 	3 ふたごちゃんの会 10:00~11:00 (とこなめ市民交流センター) 	4	5 	2日(火)・4日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日 3日(水) 1歳にこにこday(支援センターあるこ) 4日(木) おもちゃ図書館(とこなめ市民交流センター)
8 	9 	10 	11 のりちゃんと ウクレレで歌おう♥ 11:25~11:45	12 絵本読み隊 10:30~11:00	9日(火)・11日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日 10日(水) 1歳にこにこday(風の丘支援室) とことこ育児講座(小鈴谷保育園)
15 	16 「子育てミニ講座」 今回は、常滑消防署の消防士さんから「緊急時の対応」で 誤飲・誤食・頭を打った時の対応	18 子育てミニ講座 「緊急時の対応」 10:30~11:00	19 ヒーリングタイム 10:30~11:00 ★ワックスがけのため 午後はお休みです	16日(火)・18日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日 17日(水) 1歳にこにこday (なみのね子育て支援センター) 18日(木) おもちゃ図書館 (とこなめ市民交流センター)	
22 	23 	24 図書館読み聞かせ 11:25~11:45	25 	26 あそびうた&お誕生日会 11:15~11:45 (午前のみ)	23日(火)・25日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日 23日(火)えほんであそぼ! たんぽぽ広場(青海公民館)
29 	30 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ たなばた飾り作りのお知らせ 7月1日(水)~6日(月) ★ 詳細は来月号にてお知らせいたします ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ お知らせ 6月19日(金)は支援室のワックスがけを行います。 午後はお休みとなりますので よろしくお願いたします。 (午前中は開いています。)				30日(火) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日

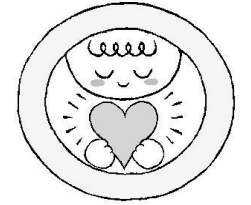


〒479-0852 9:00~17:00

常滑市神明町3-35(とこなめ市民交流センター内1階)

☎0569-43-4129 fax43-4136

電子メール kosodate@city.tokoname.lg.jp



【月齢別・睡眠時間】

月齢	合計睡眠時間	睡眠時間
生後0~2ヶ月	16~18時間	昼夜の区別がなく1~4時間おきに寝ておきてを繰り返す
生後3~5ヶ月	14~15時間	昼夜の区別がつき始め夜にまとめて眠れるようになる(睡眠退行が起きやすい時期)
生後6~11ヶ月	12~14時間	まとまった夜の睡眠+昼寝(2回) お座りやハイハイなどの身体的発達が著しい
1歳~	11~12時間	昼寝が1回に集約され、より大人に近い睡眠リズムに近づく

「夜泣きについて」

子育て支援センター
利用者支援員 永井恵子

【なぜ夜泣きがおきるのか】

- ①睡眠サイクルの未熟さ
大人に比べノンレム睡眠とレム睡眠のサイクルが短い
- ②脳の「情報整理」が追いつかない
日中の情報をすべて吸収、睡眠中にその情報整理をしようとするがその過程で脳が興奮してしまう



る証拠

温度:夏場 20~28 冬場 18~22 湿度:40~60% 「衣服は大人のマイナス1枚」

【生活リズムを整えてみよう】

※生活リズムを整えることは、単に規則正しい生活をするものではありません

「体内時計」と「ホルモンバランス」と整える作業です!

- 1、朝の太陽の光を浴びることで脳が目覚めます
・朝の光:脳に「朝が来た」と認識させることで、夜の眠りの準備をスタートさせます
- 2、「活動」と「休息」のメリハリ
・日中の活動:散歩や遊びで適度に脳と体に刺激
・お昼寝のタイミング:夕方近くに泣かせすぎないように(15時~16時までに起こす)
※月齢部応じた活動時間も考慮
- 3、安心感を与える「入眠ルーティーン」
毎日同じ時間に同じ行動(お風呂→着替え→絵本→消灯)などを繰り返すことで赤ちゃんの脳に「次は寝る時間」だと理解しやすくなる
お風呂は、寝る1~1.5時間前には済ませる(深部体温が下がる時に眠気がくる)

「朝7時までには起こす」ことから始めてみましょう!

朝が必ず来るように夜泣きにも必ず終わりが来ます 1人で抱え込まないでくださいね

【子どもの紫外線対策について】

日焼けは日光の紫外線で起こります。紫外線をたくさん浴びすぎると

- ①しわやしみなどの皮膚老化を早める
- ②将来、皮膚がんを起こしやすくなる
- ③目の病気(白内障、翼状片、網膜のメラノーマというガンなど)を起こしやすくなる



ということがわかっています。赤ちゃんのうちから、強い日焼けをしすぎないように注意してあげることは、生涯健康で過ごすためにとっても大切なことです。日焼けをしすぎないようにするには、次のようなことに気をつけましょう。なお、晴れた日ばかりでなく曇りの日でも注意をしましょう。

時間帯

一日のうちで午前10時から午後2時までに紫外線が一番強くなります。できる限り、その時間帯に長時間戶外で活動することがないように計画をたてましょう。

場所

日陰を選んで遊ばせましょう。日なたでは、ひさし、パラソルなどの下で遊ばせましょう。

帽子や衣類

つばの広い帽子をかぶせましょう。衣類は、肌の露出が少ないものを、目の詰まった布できているもの
紫外線を反射しやすい白か淡い色のものをきせましょう。紫外線防止効果のある繊維でできた衣類も売られています。

サンスクリーン

サンスクリーンは、小さい赤ちゃんから使うことができます。通常は、病院で健康保険適応のある商法を受けることができませんのでベビー用や子ども用として販売されているものを購入してください。低刺激性と書いてあるものを選び、防護指数は、日常生活では、SPF15~20、PA++、海や山ではSPF20~40、PA+++ ~++++を目安にしましょう。

汗や水で落ちにくい、ウォータープルーフの製品であればなお効果的です。

あまりうすく伸ばしてつけると効果が低いので、図のような量とつけ方を参考にしてください。使用後はきちんと洗い落としておくことも大切です。普通の石鹸やボディソープで落とせるものがほとんどです。購入するときに、洗い方についての商品説明を確かめるようにし、わからないときにはお店に尋ねておきましょう。

サンスクリーン剤の上手な塗り方

