

## 「生活リズムを整えて、心身ともに健康に！」

12月はクリスマスや年末年始など大きな行事があり、生活リズムもくずれがちになりやすい時期ですね。

生活リズムが不規則な子どもは、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝つき時刻も目覚め時刻もますます不規則になっていきます。

生活リズムを整えるにはどうしたらいいのでしょうか。まず「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めてみましょう。まず1週間、頑張って早起きさせましょう。暖かい日であればベランダに出て太陽の光を浴びると良いでしょう。今の時期は寒いので、部屋の中から窓辺で顔を戸外に向けて、太陽の光を浴びてみてはどうでしょうか？太陽の光は、体内時計を整える効果があります。

1~2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きのつらさは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分で取り返せるでしょう。太陽の光と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行ないましょう！

### ★困ったときの相談先★

☆妊娠、出産、子育て、発達に関することはもちろん、それ以外の  
ことでも困ったことがあれば何でも！気軽にご相談ください☺

玉城町役場 保健福祉課

地域共生室 子育て支援係（玉城町保健福祉会館内）

TEL:0596-58-8000

（8:30~17:15、火・木曜日は 8:30~19:00）



### ☆休日・夜間応急診療所

玉城町ホームページはこちら ↑

診療科目・所在地：

■内科・小児科 TEL：0596-25-8795

伊勢市八日市場町 13-1 福祉健康センター内 1階

■歯科 TEL：0596-27-0829

伊勢市八日市場町 13-1 福祉健康センター別棟 1階

### ☆子どもの急な病気や事故・薬に関する医療関係者による 電話相談

相談時間：毎日午後7時30分～翌朝8時

#8000 または TEL：059-232-9955

# ハグクム

### ★今月の内容★

- ① 12月子育て支援カレンダー
- ② 子育て支援事業の紹介「子育て講座」：・絵本大好きリレー
- ③ 「生活リズムを整えて、心身を健康に！」

#### 【ハグクムについて】

子育ては、楽しいことやしんどいことやいろいろなことがありますよね。  
「そんなときはみんなでハグして安心したいね」「地域の人たちやさまざまな人とタッグを組んで、玉城の子どもたちを育てていきたいな」  
そんな思いをこめて名付けました。

12月のカレンダー

日	曜日	催し物	日	曜日	催し物
1	日		17	火	
2	月	ひよこちゃんくらぶ 10:30~11:30 「手作りおもちゃを作ろう」	18	水	子育て講座 10:30~11:30 「親子でリトミックを楽しもう」 園庭開放(外保・下保)
3	火		19	木	☆はな♪はな♪おはなしかい @玉城町保健福祉会館 10:30~11:00 園庭開放(田丸保・有田保)
4	水	離乳食教室(後期~完了期) 10:00~11:30 要予約	20	金	親子げんきひろば 10:30~11:30 「クリスマス会」★要予約
5	木	歯っぴい教室(対象者のみ) 児童館あそびのひろば「クリスマスかざりを作ろう」10:30~11:00 さくら児童館 園庭開放(田丸保・有田保)	21	土	
6	金	「にこにこ」お誕生会 10:30~11:00	22	日	
7	土		23	月	
8	日		24	火	子ども相談(要予約) 9:00~16:00
9	月	にこにこフリマ 10:00~15:30	25	水	
10	火	にこにこフリマ 10:00~15:30 1か月児相談(対象者のみ) なんでも相談 13:00~15:00@保健福祉会館 児童館あそびのひろば「クリスマスかざりを作ろう」10:30~11:00 梅がおか児童館	26	木	乳幼児相談(要予約) 10:00~14:10
11	水	にこにこフリマ 10:00~15:30 3歳児健診(対象者のみ) 園庭開放(外保・下保)	27	金	「にこにこ」午前中のみ 仕事納め
12	木		28	土	
13	金	★「親子げんきひろば」予約開始	29	日	
14	土	☆はな♪はな♪おはなしかい@玉城町図書館 ① 10:30~ ② 13:30~ ☆おもちゃ病院@保健福祉会館 10:00~15:00	30	月	
15	日		31	火	★「にこにこ」は1/6からです。
16	月				

「イライラしない子育て講座を開催しました！」

毎日の子育てはイライラすることの連続・・・という声を聴きます。今回は伊勢市の児童家庭支援センターわかぎの講師さんをお迎えして「ほめる」ことを教えてもらいました。参加者のみなさんは共感したり納得したり。「ほめるってむずかしいけど、やってみよう」そんな気持ちになる講座でした。



うちの子の大好きな  
本を紹介しまーす!!  
パパママたちが  
リレーしていきます

今月のおともだちは、ななみちゃんです。ななみちゃんは、明るくてかわいい女の子。子育て支援センターでも楽しそうに遊んでくれます。ななみちゃんもママも絵本が大好き。そんなななみちゃんは好きな絵本がたくさんありそう。その中からママが選んでくれました。

【ななみちゃんの好きな絵本を教えてください】

※「おべんとう なあに？」作/山脇 恭 絵/末崎 茂樹 (偕成社)

【この絵本が好きな理由は何ですか？】

※おべんとうの蓋を開けるページがあってそれを開けるのが好きです。動物の大きさなどに合わせたおべんとうが出てきて、それを食べるまねなどして楽しんでいます。(ななみちゃんのおべんとうを食べるまねの姿が目に見え、こちらも楽しくなります。ページをめくると楽しいおべんとうが次々とあらわれるしかけ絵本です。)

【ほかにオススメの絵本があったら教えてください】

※「くらい くらい」文/長谷川 摂子 絵/柳生 弦一郎 (福音館書店)

小さいとき大好きだった絵本。視覚的にとても興味を持っていました。(ページをめくると、闇から光へ、赤ちゃんにオススメの絵本です。)

※「おぼけなんてないさ」絵/せな けいこ (ポプラ社)

歌の絵本です。最近、毎晩この本を読んでいます。(ママたちもこのうたを口ずさんだことがあるのでは？せなけいこさんの絵で、絵本になりました。)

★ ななみちゃんママ、快くご協力していただき、ありがとうございました★