

「あたたかい心」を育てる睡眠力

★良い効果

- 睡眠をよくすると、困難なことを前向きに頑張る「心の体力」がつく。
- 身体を大きく強くする。
- 脳を休ませて、考えるパワーをためている。
- 心を休めて優しい気持ちがつく。

睡眠不足だと...

- すぐに疲れる
- いつもしんどい
- イライラ、ムカムカする気持ちになる
- 覚えられず、ぼーっとしてしまう
- いやなことばかり増えていく気持ちになる

早起きするための五戒

- 1 朝、陽の光を浴びる
- 2 昼間に活動する
- 3 夜 暗くする
- 4 家族全員の生活リズムを整える
(ここが難しい所・・・大人に合わせないで)
- 5 乳児期より、正しい生活リズムを習慣づける



【眠りを誘う方法】

- ①昼間しっかり遊ぶ
- ②お風呂(ぬるめに!)
- ④歯磨き、着替えなどの儀式
- ⑤「おやすみなさい」のご挨拶
- ⑥本の読み聞かせ
- ⑦子守唄
- ⑧大好きなアイテム
- ⑨寝たふりをする
- ⑩添い寝はできるうちが花
- ⑪一緒に寝ちゃって大丈夫
- ⑫ソフトランディング(興奮しない、させない)
- ⑬夜は暗めに(寝る前のテレビに注意)
- ⑭夜遅くは食事させないで
- ⑮早起きさせる



「早く寝かせなきゃ」から「まずは早起き」へソフトチェンジ

睡眠不足の子どもたちの中には、朝起きられない、朝ご飯を食べない、体がだるい、動きたくないという生活習慣の悪循環に陥っているケースが多くみられます。反対に、睡眠がしっかりとれている子どもたちは、いっぱい体を動かして遊べるのでお腹がすいてしっかり食事がとれるため、生活に意欲があり、精神的に安定して集中力があり、学力面でも良い影響が期待されます。子ども時代にしっかり睡眠をとって体を動かす習慣や規則正しい生活習慣を身につけることは、一生にわたり活力のある生活を営むための基礎を培うこととなります。

一時あずかり

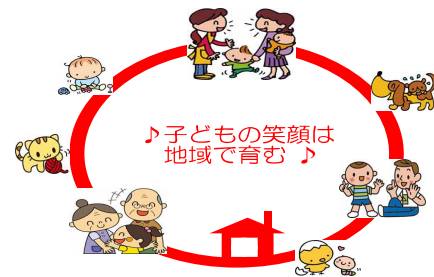
- ◆対象年齢 6か月～未就学児
- ◆あずかり日 月曜日～土曜日(祝日除く)
- ◆あずかり時間 9時～17時
- ◆利用料金 4時間以内 800円(市外 1400円)
4時間以上8時間以内 1600円(市外 2800円)
給食費 200円

母子健康手帳の交付はこちらへどうぞ

**八女市子育て世代
包括支援センター**
0943-24-8282
Kosodate-h@city.yame.lg.jp
子育て支援総合施設やめっこ未来館内
八女市稲富499番地
月曜日～土曜日
8:30～17:15

やめファミリー・サポート・センター
電話0943-23-1546
携帯 090-7989-7114
yame-famisapo@docomo.ne.jp

掲載している行事や講座が中止・延期
• 内容の変更がある場合があります。



八女市子育てアプリ「やめっこダイアリー」を配信しております。ぜひ、紙の母子健康手帳とあわせてご活用ください(*^-^*)



		みらい広場	きらきら	ピッコ	出張・移動広場	乳幼児健診
1	金	赤ちゃん/相談 Room				
2	土					
3	日		お休み			
4	月	お休み				
5	火		ほんの森ぶっくるん	やってみよう		10か月児 子育て相談 9:30~10:30
6	水	4か月さん集まれ (10月生まれ)				
7	木			お休み	トゥインクル 10:00~15:30	ベビースクッキング
8	金				上陽公民館 10:00~13:00	
9	土	マタニティさん集まれ				
10	日		お休み			
11	月	お休み	すくすく子育て			
12	火					黒木健診 1歳半・3歳児
13	水	ハイハイレース			矢部公民館 10:00~13:00	4か月児
14	木			お休み	トゥインクル 10:00~15:30	
15	金	赤ちゃん/相談 Room			東公民館 10:00~13:00	
16	土					
17	日		お休み			
18	月	お休み	わ・わ・WA!			
19	火			ばーす day		1歳6か月児
20	水	春分の日	春分の日	春分の日		
21	木			お休み	トゥインクル 10:00~15:30	3歳児
22	金				室岡公民館 10:00~13:00	
23	土					
24	日		お休み			
25	月	お休み				
26	火				かがやき 10:00~13:00	
27	水	移動図書館の日				
28	木			お休み	トゥインクル 10:00~15:30	
29	金					
30	土					
31	日		お休み			

• 赤ちゃんRoom、相談 Room 13:30~
1~4か月のお子様がいらっしゃるママを対象に開設しています。

• ライン@はじめました。
情報が毎月届きます。





場所：八女市立花町北山2747-5
 時間：月～土 9:00～16:30
 休み：日曜日・祝日・年末年始
 TEL：0943-24-9090
 ※市外の方は予約制のため、
 ご利用前にご連絡ください



すくすく子育て

3月11日(月) 10:00～

「ひなまつり写真館」

フォトフレームを手作りして
 撮った写真を飾りましょう

《要予約》

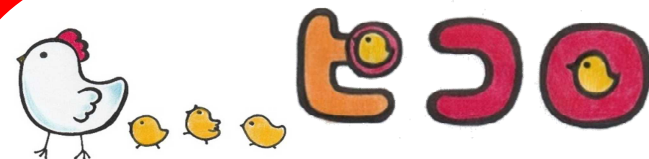
わ・わ・WA!

3月18(月) 10:00～

「お楽しみ会」

詳細はお問合せください

《要予約》 参加費有



ほーずday

3月19日(火) 10:30～

『おもいで屋さんの音楽とお話』

FM八女のパーソナリティーでおなじみ
 松尾隆志さんによる演奏と楽しい音楽のお話。
 美しいピオラの音色に癒されますよ!

《要予約》



子育て支援施設 ピッコ
 場所：八女市黒木町桑原207番地
 黒木地域交流センター「ふじの里」館内
 電話：0943-42-3301
 ※詳細はお問い合わせください
 開所時間：金～水曜日 9:00～16:30
 お休み：木曜日・祝日・年末年始

やってみよう

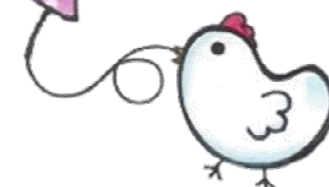
3月5日(火)

10:00～

『ひな飾り作り』

親子で工作を楽しもう!

《要予約》

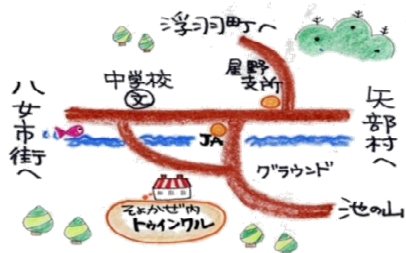


3月号

出張ひろば
 トウインクル

場所 八女市星野村 10775 番地 14
 (星野総合保健福祉センターそよかぜ内)
 開所時間 10:00～15:30 (予約制)
 ※ご利用前にご連絡ください
 開所日 祝祭日を除く 毎週木曜日

お問い合わせ やめっこ未来館
 0943-24-8814



fumikomanaの
 トウインクルクッキング

☆3月7日(木) 10:30～☆

☆おひなさまランチ☆

☆メニュー☆ ☆ちらし寿司 ☆汁もの
 ☆茶碗蒸しなど
 ☆恒例のキッシュも作ります!

エフロンご持参下さい

《要申込・参加費500円》



みらい広場
 移動図書館がやってくる

3月27日(水)

10:30～11:10

本は心の栄養です

絵本はもちろん、パパママ
 のための本もありますよ!!
 お待ちしています!

やめっこ未来館『みらい広場』

場所：八女市稲富 499 番地
 八女市子育て支援総合施設内
 電話：0943-24-8814
 ※市外の方は予約制のため、
 ご利用前にご連絡ください
 Fax：0943-24-8815
 利用時間：火曜日～日曜日
 9:00～16:30
 お休み：月曜日・祝日・年末年始

