



子育て支援センター

あしびなあ 12月

2022. 11. 20発行



事前に：コロナウイルス感染症対策のお願いです。
マスクの着用、入口での手指消毒をお願いします。咳・鼻水の症状や体温が37.5℃以上ある方は、ご利用いただけません。



12月のスケジュール

月	火	水	木	金	土
			1 お休み	2 午後 育児相談 【要予約】	3
5 身体測定 	6 身体測定 	7	8 お休み	9 午後 育児相談 【要予約】	10
12 出前保育 『ラコルタ柏』 (クリスマス会)	13	14 12月生まれ のお誕生会 (午前中)	15 お休み	16 午後 育児相談 【要予約】	17 育児講座 『マラカスと風船たいこ』
19	20	21 出前保育 『松ヶ崎 集会所』 (クリスマス会)	22 お休み	23 午後 育児相談 【要予約】	24
26	27	28	29 年末年始 お休み 12/29 ～1/5	30	31

※1日親子5組までの完全予約制となります。

当日9:00までに予約をしてください。

※毎週金曜日 13:00～15:30までは育児相談日(要予約)となっています。

どんなことでもお気軽にどうぞ。

【木曜・日・祝日 定休】となります。

※通常利用時間

9:30～12:00 / 13:00～15:30

問い合わせ:

北柏駅前保育園わらび

TEL

04-7166-7355

(担当: 佐藤)



【出前保育】“クリスマス” ★要予約



日時：12月12日(月) 10:00～11:30

場所：ラコルタ柏(柏市教育福祉会館)2階 多世代交流スペース

内容：クリスマスのキラキラ飾りやどんぐりでマラカスを作るよ！
サンタさんが登場するかも？！

対象：乳幼児親子

定員：10組 要予約！

申込方法：ラコルタ柏多世代交流担当

✉ tasedai@kashiwa-shakyo.or.jp へご応募ください。

・件名に【12月12日(月)「クリスマス」参加希望】と記載してください。

・本文に【〒・住所・親子の氏名(フリガナ)・お子さんの年齢(月齢)・電話番号】を記載してください。11月24日(木)～12月2日(金)にお申込みいただき応募多数の場合は抽選となります。

抽選結果は12月5日(月)以降ご連絡いたします。 お問合せ：柏市社会福祉協議会 04-7163-9001





☆【出前保育】松ヶ崎集会所での「クリスマス会」の開催について！！

日付：12月21日（水）（※基本 毎月 第4水曜日に行います）

時間：午前中の時間帯で行います。 9:30～12:00

午後は、通常サロンとなります。 13:00～15:30

※事前にご予約をとりたと思います。北柏駅前保育園わらびまでお電話ください。（☎ 04-7166-7355）

※なお、12:00～13:00は、一度、閉めさせていただきます。



場所：松ヶ崎集会所
〒277-0835
千葉県柏市松ヶ崎319-11

参加者のお名前

（お子さんの年齢・アレルギーの有無・お母さんの連絡先）

【持ち物】特にありません。

【持ち物】特にありませんが、いつものように、飲み物はお持ちください。



☆子育てはなんくるないさぁ～☆

おそねおそおき

🌸遅寝遅起きさんは、大変！

イライラ、ギーギー、かんしゃく持ち・・・朝からいつも機嫌が悪い子だと親は大変です。つい怒る回数も増えますよね♡赤ちゃんは、眠くなったり、お腹がすくと泣き出します。幼児も同じように体の気持ち悪さをかんしゃくや乱暴な態度で表現することが多いのです。いつも機嫌が悪いとすれば、それは、睡眠不足のせいかもしれません。

おそねおそおき

🌸遅寝遅起きさんの一日

起床8時	・・・「早く起きなさい」	ぐずぐず
朝食	・・・「早く食べなさい」	ぼーっ
登園	・・・「さっさとしなさい」「早く歩いて」	だらだら
午前中	・・・「〇〇ちゃん！聞いていますか？」	ぼーっ
昼食	・・・「ねむい～。食べたくない」	だらだら
昼寝	・・・『元気回復！』	
おやつ～降園	・・・『元気いっぱい！』	
夕食～お風呂	・・・『絶対調！』	
お風呂～遊びだす	・・・「早く寝なさい！」 まだ、元気いっぱい。	
就寝が遅くなる	・・・10時・11時「いい加減に寝て！！」	

🌸一日こんな危険も・・・

- ・夜型生活リズムの定着は・・・登園しづり不登校につながる
- ・自律神経の不十分な発達・・・体温調節・内臓・免疫機能にも悪影響
- ・睡眠不足による情緒の不安定・・・遊び（学習）不足・経験不足



自尊心の低下

幼児期（就学前）に眠りのサイクルをしっかりと身につけていないと、小学校生活を楽しめなくなる恐れが！生活習慣が乱れ、特に睡眠時間を早めるには、年単位の時間がかかるそうです。

（例えば、11時間就寝の子を9時就寝にするには、2年位要することもあります。）

『生活習慣は、一日して成らず』です。小学校間近に慌てることのないよう、基本的な生活習慣の見直しは、大切な親の役目ですね。