

3月

葛西健康サポートセンター 子育てひろばだより

子育てひろばは、就学前までのお子さんが、親子で一緒に遊ぶ場所です

【子育てひろば利用のご案内】

月・火・木・金 水（第2・第4・第5）	水（第1・第3） 3/5 ・ 3/19
9:00～ 16:00	赤ちゃんデー (1歳未満のお子さんのみ) 9:00～11:30
	11:30～16:00



江戸川区子育てひろば



♪うたの時間♪

- ・はじまるよはじまるよ
- ・パンやさんにおかいもの
- ・でんしゃ

- ① 10時45分～
- ② 15時45分～

♡センサーボトルを作ろう♡

ゆったりしたビーズの動きは赤ちゃんが目で追うのにぴったり。キラキラと海のような輝きに、大人も癒されます。お気に入りの一本を作ってみませんか？

<作り方>

- ① 湯冷ましを作る。
(熱をしっかり冷ますと、液体が濁りにくくなります)
- ② 小さなペットボトルに好みのビーズ・ラメ等を入れる。
- ③ 洗たく糊と①で作った湯冷ましを入れる。
＊湯冷ましの比率が多いとビーズの動きは早く、洗たく糊が多いとゆっくり動きます。
- ④ キャップとボトルの口にブラ用のボンドや木工用ボンドをつけて蓋をし、完璧に乾かします。
(数日おきます)

手作り遊具使用の際のお願い

- ♡大人の力で蓋は開きませんか？
 - ♡液漏れはしていませんか？
- ～点検して安全に使ってください～



夕方の睡眠について

【夜寝る時間が遅くて困っている】

子育て中の悩みで比較的多く聞かれます。清新町子育てひろばで赤ちゃんマッサージの講師をしてくださっている板橋知子先生のアドバイスををご紹介します。

「夕方4時以降に自然に寝てしまうのは仕方ないですが、敢えて寝かせない方が夜の睡眠に影響が出にくいです。30分以内に留めておくほうが良いでしょう。家庭によっては兄弟の関係等、色々あるので、必要な方もありますね。(病気の時は別ですよ。)これは、あくまでも3か月以降のお子様への生活リズムをつけていくためのお話です。」
私たちもひろばでご相談を受けた時には、このお話をお伝えさせていただいています。



Zz



Zz

誕生日のお祝いについて

- 誕生日ワッペンをプレゼントします。
- 誕生日ボードの前で写真撮影ができます。

＊誕生日の月に来室した際に、「今月、おたんじょうびです。」と職員にお知らせください。(対象月に1人1回です。)

子育て相談

子育てで心配なことがありましたら、どんなことでも遠慮なく職員にお声かけください。

★ 問い合わせ先：清新町健康サポートセンター子育てひろば

TEL 080-7940-3683 (土・日・祝日は休室です。)