

令和4年 10月

# 砺波市 南部子育て支援センター



☆**2歳以上のお子さん**は**マスク着用**のご協力をお願いします  
 ☆よだれによる感染防止のため**タオル**を持ってきてください

砺波市鹿島153 南部認定こども園内  
 TEL 32-6016  
 開館日時 月～金曜日 9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3	4	5 身体計測 健康相談	6	7 子育て相談日	8 休館日
9 休館日	10 休館日 (スポーツの日)	11	12 	13	14	15 休館日
16 休館日	17	18 は・は・歯の話 15時 閉館	19	20	21	22 休館日
23/30 休館日	24/31	25 	26	27	28	29 休館日

## お昼寝のポイント

1. だまかに時間を決め  
ある程度の時間で起こす

2. 部屋は真っ暗にせず  
木陰くらいの明るさがGOOD

3. 日中は活動的に過ごす

## 1日の流れをイメージしてお昼寝を調整してみよう

★生後4か月～ :1日3回 **朝寝**・**昼寝**・**夕寝**

最初はバラバラですが、朝の起床時間、夜の就寝時間を整えていくと、徐々にお昼寝のリズムも整ってきます。

★生後8か月～ :1日2回 **朝寝**・**昼寝**

生後8か月を目安に、徐々に夕寝をなくしていきましょう。

★1歳3か月～ :1日1回 **昼寝**

徐々に朝寝をなくしていきましょう。

「朝寝をしてくれない」「昼寝が短くなった」「昼寝の寝つきが悪くなった」と感じたら、朝寝をやめるタイミングです。2,3歳頃からお昼寝をしなくなる子が増えてきます。



## お昼寝時間の目安

起床・・・朝6～7時

**朝寝**・・・9時頃～1時間以内

**昼寝**・・・12時頃～2時間程度

**夕寝**・・・17時までに30分程度

就寝・・・20時頃

