令和８年　たかのす認定こども園内

11月　たかのす子育て支援センター



子育て支援センターは親子の遊び場！情報交換の場として利用できます

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3 文化の日 休館日	4	5	6	7 休館日
8 休館日	9	10	11	12	13	14 休館日
15 休館日	16	17 子育て相談日 10:00～11:30	18	19	20	21 休館日
22 休館日	23 勤労感謝の日 休館日	24	25 身体計測	26	27	28 休館日
29 休館日	30					休館日

多くのママやパパが悩む寝かしつけ。。。

「**赤ちゃんの睡眠の仕組みと寝かしつけのコツ**」を知ることから始めてみませんか(^▽^)/？

「なかなか寝ない」「すぐ起きる」は睡眠リズムが未発達だから！

大人と同じ睡眠リズムが出来上がるのは、5歳頃と言われています。正しい睡眠リズムが定着するように、規則正しい生活を意識することが大切です。

浅い眠りも深い眠りも赤ちゃんの成長に不可欠

浅い眠り･･･体は休んでいるけれど、脳は少し活動

深い眠り･･･脳は休んでいるけれど。体は少し活動

成長ホルモンが分泌中

赤ちゃんは大人よりも浅い眠りが頻繁に訪れるので目を覚ましやすいのです。

ぐっすりと眠るためにしてあげたい4つのポイント！

1　ぬくもりと安心を実感

⇒寝かしつけで1番大切なことは、安心して眠れる環境を作ること。大好きなママやパパと体を密着させることで安心感を得られます。とんとんする･手を握るなどの安心する触れ合いも◎

2　眠る環境を心地よくする

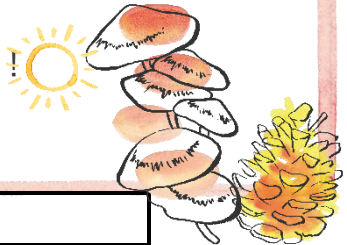
⇒寝室の環境づくりもすんなり寝るためのポイント。手足が暑いと赤ちゃんは寝つきにくいです。

3　同じ生活リズムで毎日過ごす

⇒睡眠リズムが整い始める3カ月頃になったら、昼夜のメリハリをつけた生活を！

4　うちの子に合う入眠儀式を見つける

⇒3カ月頃から就寝前のルーティン化するのが大切です！



利用時間	9:00～15:00	利用日	月～金曜日
住　　所	砺波市鷹栖 1055―1	ＴＥＬ	(0763)23－4288