

子育て支援事業（0～3歳児対象）

白板地区福祉ひろば事業推進協議会



9月のハッピーキッズ ～みんなで運動会ごっこ～ 教えてくださる方 西沢啓子さん



日 時
場 所
持ち物

9月17日(水) 午前10時～
白板地区福祉ひろば
飲み物



ハッピーキッズ 9月

9月は運動会シーズンですね。
ひろばでは初めての試みとして
“運動会ごっこ”を計画しました。

赤ちゃんもお母さんも楽しめる
簡単な競技です。
ぜひ、ご参加ください。

《 予 告 》

次回10月24日(金)
～食改さんとつくるおやつ～
ひろばのさつまいもを使って作ります。
白板地区公民館での開催です。

問合せ：白板地区福祉ひろば
0263-33-4168

保健師一言アドバイス

夜ぐっすり眠るための ポイント



まだまだ、暑い日が続きますが、夜はしっかり眠れていますか？夜ぐっすり眠るためには、冷房を活用して環境を整えましょう。そして、6つのポイントを参考にしてみてください。

①早起きをしよう



②朝の光でスタート

朝起こす時間を決め生活リズムを整えましょう。遅く寝てしまっても、翌朝は早くに起こしましょう。

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③日中にしっかり遊ぼう

体を動かしてたくさん遊びましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④お昼寝は15時半までに

お昼寝は遅くても15時半までに終わらせましょう。夜の眠りに影響します。

⑤おふろはぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温をあげて目が覚めてしまいます。



⑥入眠の習慣づけを

毎晩、寝る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入って抱きしめるなどすると眠りやすくなります。

