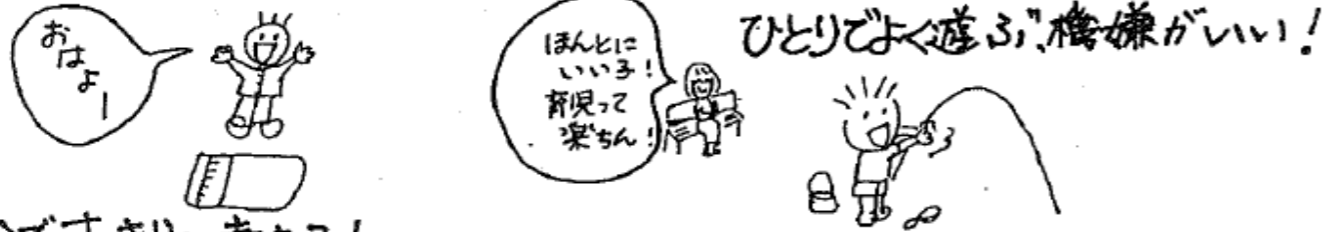


生活のしつけシリーズ (14) 意欲のある子は早寝早起き

六歳までの子どもの理想的な就寝時間は8時。そんなばかなーと思うけれど、やっぱり早寝早起きの子どもは



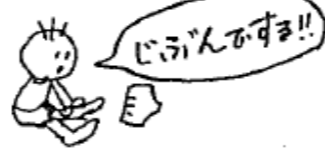
自分ですっきりと起きる!

「早くおきなさい」といわなくても
(5時分に小学校は8時25分までに登校...)

早く寝かせつくと
こなになら!

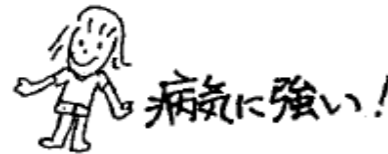
~小さいうちが勝負~

意欲的!!



早くしなさい」と
いわなくても

夜、ゆっくりと
大人の時間を
楽しめる...



早寝早起きの習慣がつく

ホルモン
自律神経
血液の流れ
体温調節
消化器の働き

みーんな
早寝早起きだと
快調!!

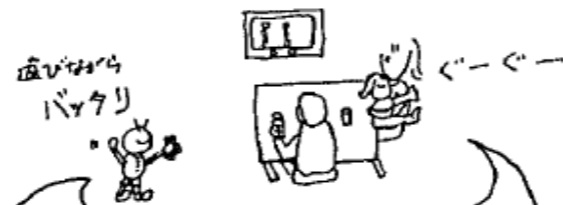
「早くおきなさい」と
いわなくてもいい。

口うるさくいわなくてすむ
ちょっと工夫

はやくねかせるには?

9時までにはふとんにいれる
電気は消して部屋は暗くする
テレビなどの音は小さくする
寝かせつける時間は15分から30分
背中を軽くたたいたりさすったりする
お父さんは早めに家に帰ってくる

~小さいうちは
自分の体の調子がわかりません~



おかせつけてもらえない子どもは
毎日体の限界に挑戦!

「私のしつけ」「私の工夫」投稿をお待ちしています。

子どものしつけシリーズ(4)

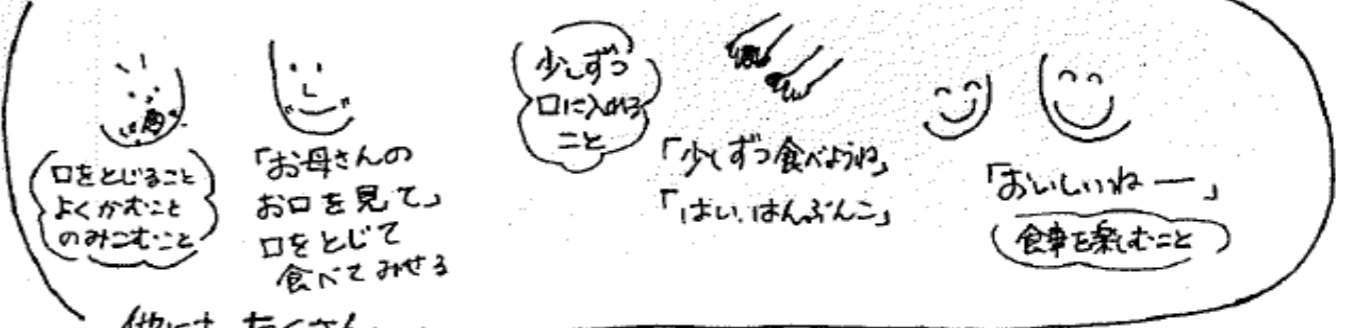
生活のスキルは叱らない

ハダカで生まれてくる赤ちゃん。食べること、眠ること、洋服を着ること...ひとつひとつ生活のしかたを覚えてもらって人間になっていきます。どれもできないのが当たり前ですから叱る必要はありません。上手な教え方、考えてみましょう。

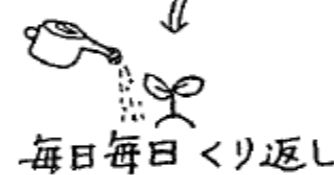
生活のスキル(技能)の教え方 5ヶ条

1. 時間にゆとりをもって(時間があるときに)
2. 手順ややり方を具体的にわかりやすく
3. 自分でしやすい環境づくり
4. できない部分を援助
5. 毎日毎日くり返し

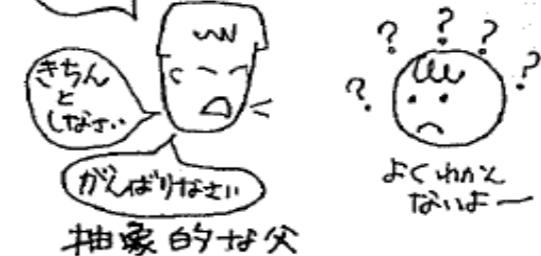
たとえば「食べる」こと一つとってもたくさんスキルがある



他にもたくさん
あるスキルを..



このていねいさが



ゆっくり
してみせたら、
きちんとていねいに
教えてもらえたら、
私(ぼく)だって
できるようになるよ。



このゆびとまれカレンダー



令和4年度

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館	3 こえだけとまれ 10:30~11:30	4	5	6 伊藤助産師相談 13:30~15:30	7	8 プレママパパ セミナー 10:30~12:00 Dr.みよこの なんでも相談室 14:00~15:30
9 休館	10 トークタイム① 【同居のお悩み】 13:30~15:00	11	12 横山助産師相談 10:00~12:00	13 絵本と わらべうたの会 (予約不要) 13:30~30分程	14 赤ちゃんサロン ~妊娠期から 幼児期まで~ 10:15~11:45	15
16 休館	17 こえだけとまれ 10:30~11:30	18	19	20 伊藤助産師相談 13:30~15:30	21 トークタイム② 【発達が気になる 子の親の会】 13:30~15:00	22 トークタイム③ THE 女子会 ~しんぐる こそだて~ 14:00~15:30
23 休館	24 トークタイム④ 双子ちゃん あつまれ 10:30~12:00 スタッフ ミーティング (15時閉館)	25 ベビー マッサージ 10:30~1時間程	26	27	28 トークタイム⑤ 登園・登校 しぶり 10:15~11:45	29 昭和の日
30 休館						

助産師相談 (要予約)

ママ自身の悩みや、子どもの発育発達、育児の悩みなど
なんでもお気軽にお尋ねください。身長、体重も測れます。プレママ・プレパパも歓迎です！

- **伊藤助産師相談** 4月6日・20日(木) 13:30~15:30 (5組)
離乳食やママの体、家族関係の悩みまで。気さくな助産師さんと、おしゃべり感覚の個別相談です。
- **横山助産師相談** 4月12日(水) 10:00~12:00 (5組)
母乳育児や発達に関する悩みを個別に相談できます。バスタオル2枚をご持参ください。
- **赤ちゃんサロン~妊娠期から幼児期まで何でも相談会~**
「一人の悩みはみんなの悩み」気になることを座談会形式でお話しませんか？
4月14日(金) 10:15~11:45 (10組)

プレママパパセミナー(10組要予約)

寺田恵子助産師によるセミナーです。
妊娠中の疑問、出産・産後の不安など、気になる事はなんでも相談OKです♪
Zoomでの参加もできます。ご夫婦はもちろん、ご家族様のご参加もお待ちしております。

4月8日(土) 10:30~12:00

赤ちゃんサロン (10組要予約) ~妊娠期から幼児期まで何でも相談会~

水の郷で開催していた寺田恵子助産師による「赤ちゃんサロン」が【このゆびとまれ】に場所を移し、4月よりスタートします。
妊娠中の方、乳幼児を育児中の方やそのご家族の様々な悩みや不安、気になる事など何でも相談できます。
「一人の悩みはみんなの悩み」をモットーに、座談会形式でお話しします。
気になる方はぜひご参加ください。

4月14日(金) 10:15~11:45

ママ産婦人科医 Dr.みよこのなんでも相談室 (10組要予約)

~自分と子どもの
未来の幸せを守るために~

4月から新たに始まる New 講座！
ママ産婦人科医であり、女性の心と体を一生涯トータルサポートする活動をされている宮川三代子さんによるなんでも相談室です。
開催は基本、毎月第2土曜日となります。
参加は性別年齢問わず、ママ、パパ、親子で、思春期の子どもと、パートナーとなど幅広く可能となります。
気になる方はぜひご参加ください。

4月8日(土) 14:00~15:30

前半：20分程度のミニ講座
《4月のテーマ》
定期接種になった9価HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)について知ろう
後半：座談会形式での質疑応答
気になる事を気軽に聞けます
(個別の相談にも対応)

ご利用案内・お問合せ

対象：概ね0~3歳の子どもとその家族、妊娠中の方
開館：月曜~土曜 ※日曜、祝祭日、年末年始は休館
時間：10:00~16:00

※最終月曜日はスタッフミーティングのため15時閉館※

ホームページ Facebook Instagram



〒832-0058 柳川市上宮永町22-7
TEL 0944-72-7706
MAIL tsudoi-yanagawa@etude.ocn.ne.jp

ご利用の際は、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

- ・マスクの着用は、個人の判断に委ねます。
(場面に応じて脱着の対応をお願いします)
- ・ソーシャルディスタンスの確保
- ・当日、体調の優れない方のご利用はお控えください。
- ・保育園等が休園・お子さんが登園停止となった場合も、ご利用をお控えください。
- ・状況により、予定は中止・変更になる場合もありますので、ご了承ください。



最新の情報は、お電話やSNSで
ご確認ください。

トークタイム (要予約)

同じ悩みやテーマについて話したい方同士で集まり、おしゃべりや情報交換をしていきます。

各種ご予約はお電話、もしくはHP内のイベント情報をご確認ください