

鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

高く澄んだ青空にうろこ雲

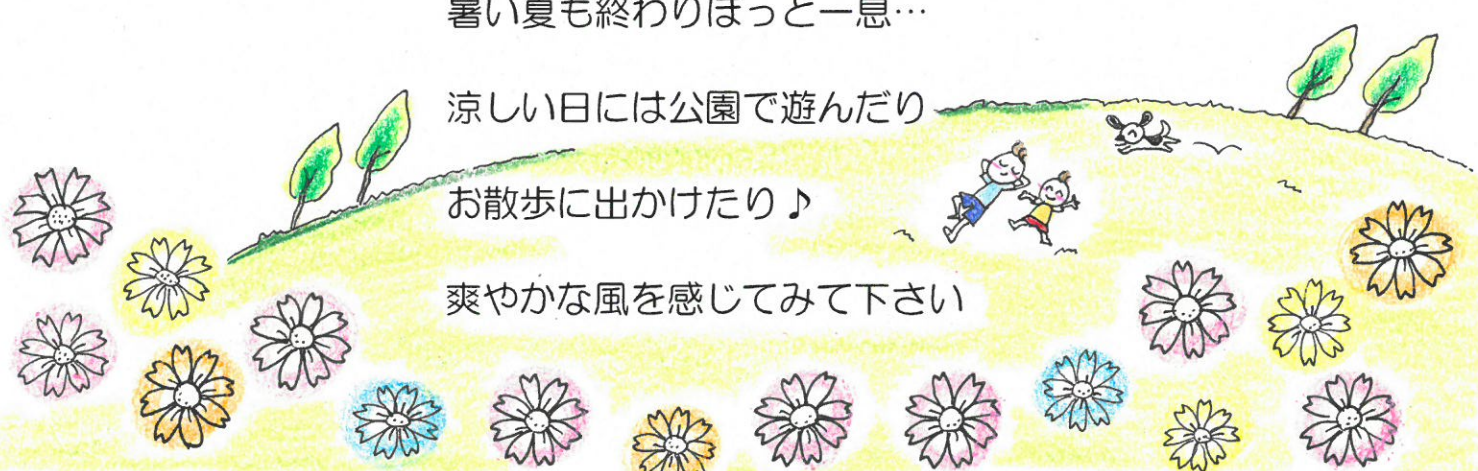
虫の声と涼しい風が秋を運んできます

暑い夏も終わりほっと一息…

涼しい日には公園で遊んだり

お散歩に出かけたり♪

爽やかな風を感じてみてください



パパあそぼう!

～パパの園庭開放～

9月24日(土) 9:30～11:00

鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

0歳から就学前のお子さんとパパ

遊びに来てね

そのあいだ、ママは自由な時間を過ごしてね♥

シャボン玉あそびをするよ♪

*申し込みは要りません

東部保育所つどいの広場

9月13日(火) 9:30～11:30

鶴ヶ島東部保育所 鶴ヶ丘306-2

おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎♥

保育室には手作りおもちゃや絵本があるよ

園庭でも遊べます♪

申し込みは要りません。直接来てね

鶴ヶ島子育てセンター職員が担当します



赤ちゃんの夜泣き どうしたらいいの？

生後6か月くらいから始まる赤ちゃんの“夜泣き”

お腹もいっぱい、おむつもきれいなのになんで泣くの！？ということありませんか
“夜泣き”とのつきあい方をまとめてみました

Step1

泣いている原因はなんだろう？ 赤ちゃんの泣く理由を探してみましょう



暑かったり寒かったりして寝苦しいよ～！

暑くて汗をかいていませんか？ 寒くて手足が冷たくなっていませんか？
衣服や布団、室温を調節しましょう。



ママ(パパ)が傍にいないと不安だよ～

浅くなった眠りの時にムズムズと動き出してママ(パパ) がいないと泣く事も。
★体をさすったり、トントンと体をなでたりして次の眠りに誘いましょう。
手を握る、ぴったりと添い寝するなど安心して眠れることもあります。



お腹はいっぱいだけど、おっぱいをくわえていないと眠れないよ～

母乳が軌道にのって、栄養的に足りているなら「夜泣き=授乳」ではない
かもしれません。ちょこちょこ授乳になってママが辛いのなら、★↑の方法を
試しながら「お腹が空いてから授乳」のリズムを作ってあげましょう。



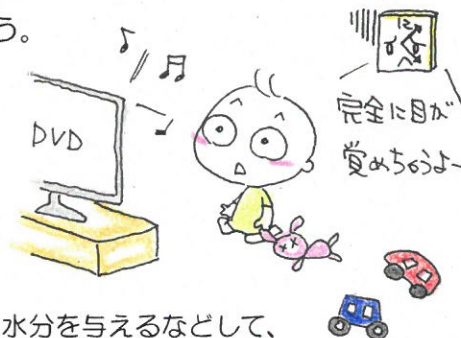
なんだか興奮して眠れないよ～！

夢を見ているのかな？ 昼間のお出かけの興奮が残っているのかもしれませんが。
優しく触れて声を掛け、安心させてあげましょう。

大丈夫だよー
ここにいろからねー



夜中はまよぶ時間
どは ないことも
教えてあげましょ



完全に目が
覚めちゃうよー

添い寝をしても抱いても治まらないようなら、部屋を明るくする、水分を与えるなどして、
1度目を覚まさせてから、もう一度寝かしつけるのも効果的です。

ポイント♪

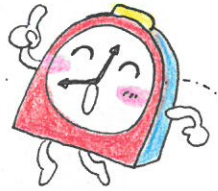
赤ちゃんの眠りは全体的に浅く「40～60分ごとにほんやりと目を覚ます」という
特徴があります。浅い眠りの時にむずむずと動き出したり、泣く場合がありますが、
これは大人の寝返りや寝言と一緒にです。ちょこちょこと泣くときは、寝言のようなも
のなので、すぐに反応せずしばらく様子を見ましょう。

自分で眠りに戻れなくて本格的に起きて泣き出したら、体をさすったり、軽くト
ントンしたりして次の眠りに誘いましょう♡

※いつもと違う激しい泣き方をしている時には、具合が悪いことも考えられます。
検温したり、痛いところはないか確認しましょう。

Step2

生活リズムを見直そう！ ～朝昼は明るくにぎやかに！夜は暗く静かに～



朝の日の光で
体内時計を
リセット！

＜生活リズムを整えるポイント＞

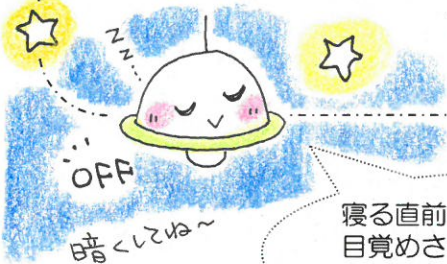
朝は起こす… カーテンを開けて日の光をたっぷり入れて。雨天、曇天なら電気を点けて♪

昼は動く… 散歩、触れ合い遊びなど、積極的に体を動かして遊びましょう！

昼寝は夕方に入ると夜の睡眠に影響します。15時頃には起こしましょう。

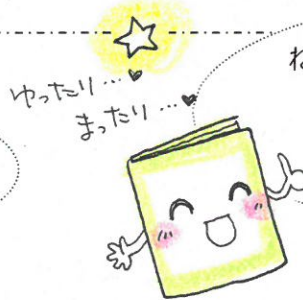
夜は強い光を避ける… 寝かしつけ時は室内の照明を落とし、暗く静かな環境を作りましょう。

TV やスマホはOFF に！ 家族で協力しましょう。



暗くしてね～

寝る直前の入浴は、体を
目覚めさせてしまうよ
遅い時間帯は避けよう！



ゆったり…
まったり…

ねんねの工夫～入眠前の儀式～

- 絵本を読む
- 程よいスキンシップ
- やさしい子守唄♡ など

Step3

生活リズムを整えても夜泣きが改善しないようなら、寝かしつけの方法を変えてみましょう！

赤ちゃんは「いつもと同じ寝かしつけをしてほしいよ～！」と泣く場合があります。

手のかかる寝かしつけ(抱っこ・おんぶ・添い乳など)だと、月齢が上がるにつれて

だんだんママ(パパ)の負担になってしまう事も…

※今現在、寝かしつけが大きな負担になっていなければ、変える必要はありません。

布団の上で
しましょ♡

＜おススメ＞寝かしつけ方法＞

★複数の組み合わせでもOK！

- 手を赤ちゃんのお腹にのせて、ゆっくりさする。優しくトントンする。
- おでこを下に向かって優しくなでる（目をパッチリ開けてしまう子におススメ♡）
- 髪の毛を優しくなでる
- 体をピタッと寄せて添い寝をする
- 「ねんね～」と優しく声をかける
- 子守唄や童謡を優しく歌う

ママやパパが
楽にできる方法が
1番だよ♡



困ったときは
子育てセンターに
相談しな♡

☆寝かしつけの方法を決めたらあれこれ変えずにまずは1週間続けてみましょう。

初めは戸惑って泣きますが「こうやって眠るんだよ～」と寝つき方を教えてあげる
気持ちで続けます。夜中に起きて泣いた時、昼寝の時も同じようにしてあげましょう。

※同じパターンの繰り返しが眠りの儀式となり、心地良い眠りへと誘います♪

お子さんの月齢やタイプによっても方法は様々です
“うちの子流”を探しましょう

資料を差し上げます。
「つどいの広場」「こそだてひろば」
「園庭開放」で声を掛けてください。

～25年度 子育て講座
『なんで寝ないの？ どうして泣くの？』資料より～

9月 つるがしま子育てセンターの予定



手作りおもちゃで自由にあそんだり、おしゃべりをしたり・・・

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとママ、パパが気軽に立ち寄れる場所です。

おじいちゃん、おばあちゃんでも参加できます。時間内は出入り自由、予約もいりません。

保育士が、育児に関する相談や情報のご案内もしています。



【つどいのひろば】
女性センター「ハーモニー」託児室
午前 9:00 ~ 12:00
午後 1:30 ~ 3:30



【園庭開放】
9:30 ~ 11:00
鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

【こそだてひろば】
第1~第4 水曜日(祝日は除く)
10:00 ~ 11:30
富士見市民センター



【かるがも配布場所】
児童館、市民センター、保健センター、女性センター、
中央図書館、市役所(子ども支援課)、市民活動推進センター
各つどいの広場、乳児家庭全戸訪問など



【問合せ先】 049-286-7201

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|---|----|-------------------|
| | |  | | 1 午前 つどいの広場 | 2 | 3 |
| 4 | 5 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場 | 6 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場 | 7 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場 | 8 園庭開放 ※離乳食サンプル(後期)展示 | 9 | 10 |
| 11 | 12 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場 | 13 午前 東部保育所 つどいの広場 午後 つどいの広場 | 14 午前 講座「牛乳パックで 作る サイコロつみき」 午後 つどいの広場 | 15 午前 つどいの広場 | 16 | 17 |
| 18 | 19 敬老の日  | 20 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場 | 21 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場 | 22 秋分の日 パパと一緒にシャボン玉で 遊べるよ!♥ | 23 | 24 パパの 園庭開放 |
| 25 | 26 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場 | 27 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場 | 28 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場 | 29  | 30 | |

詳細は折込チラシをご覧ください。
「こそだてひろば」もやってるよ!

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。

牛乳パックで
作ろう！



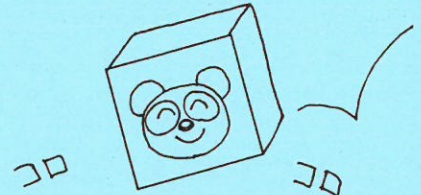
コロコロ★サイコロのき

『こそだてひろば』や『つどいの広場』で大人気♪
赤ちゃんから遊べるおもちゃを作りましょ♡

【日時】 9月14日(水) 10:00~11:30

*参加費無料、申込みは要りません。

*製作は、10:10頃から始めます。



チョキ

【会場】 富士見市民センター「こそだてひろば」

*駐車場に限りがあります。できるだけ徒歩、自転車
または「つるワゴン」でお越しください。

ハサミを持ってきてね♪

サイコロに入れるもの
(ビーズ、米、鈴など)、
サイコロに貼りたいもの
(柄付セロテープなど)が
あったら持ってきてください

【対象】 0歳~未就園児の保護者

*お子さんは、同じ室内で遊べます。

【問合せ先】

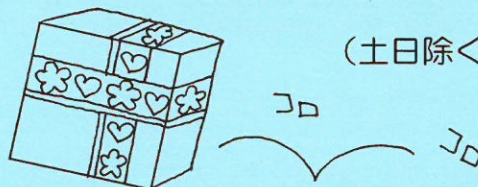
鶴ヶ島子育てセンター (鶴ヶ島保育所内)

049-286-7201

(土日除く 9時~17時)

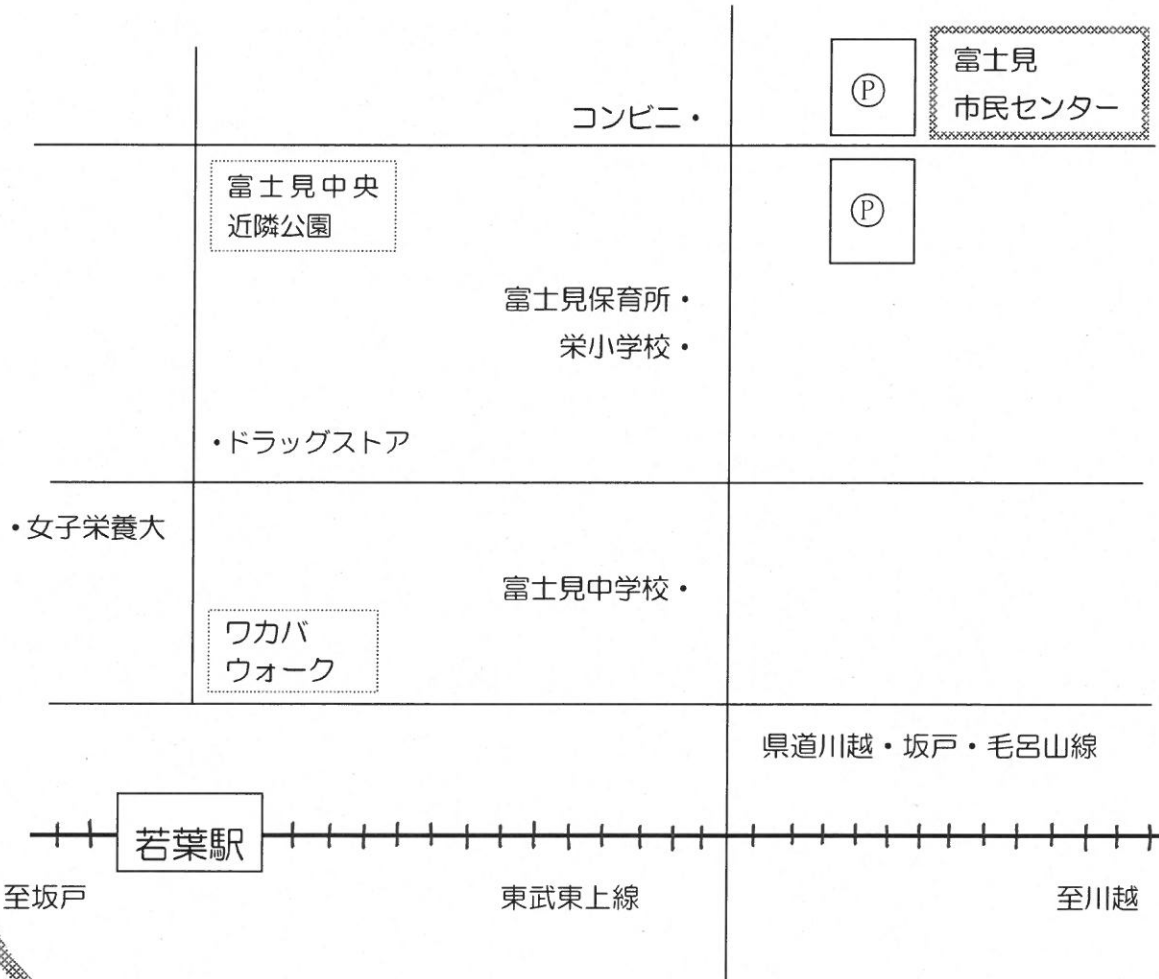


カンタン
だよ~♪



【会場案内図】

鶴ヶ島市富士見 5-11-1



駐車場に限りがあります。
できるだけ徒歩、自転車または
「つるワゴン」でお越しください。