

かるがも 2月号



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

「立春」とは名ばかりで まだまだ寒い日が続いています
冬枯れ一色だった庭や野山をじっと眺めると
所々に緑が混じっていることに気づきます

冬の間にもうえ出ている草木のことを「冬萌」と言うそうです
寒い中でも春の兆しを見つけて
ほっこりとした気持ちになれたらいいですね

冬のおそび

《ビニール袋たこ》 持ち手がついたビニール袋(小)の
持ち手部分にひもをつけるだけ!

走ってみよう♡



★ ひもは短かめに♪
紙テープが good!
(危険防止のため)



《霜柱》

どこにあるかな? 探してみよう♪
見つけたら触ってみよう! 踏んでみよう!
どんな感じがするかしら♡

赤ちゃんの夜泣き

夜泣きって大変 ♪ 私たち、こんなことで困っています…

お腹もいっぱい、おむつもぬれてないのに…
どうして泣くのか？

寝かしつけは、いつも抱っこ
腰も痛くて…
いつまで続ければいいの？

夜泣きにつきあっていると、
今度は私が眠れなくなって
しまって…つらいです

夜泣きの度の授乳がしんどい…

“夜泣き”は仕方がないことなの？
しなくなるのを待って我慢する
しかないの？

夜中に何度もミルクを
作るのが大変

パパとは別の部屋で寝ています
ほんとは助けてほしいけど、
…言いづらい

仕事で疲れているのに
夜中まで…つらい

毎晩こんなに大変なのに！
辛さを分かってもらえない
と悲しくなる

1歳を過ぎたのに、まだ夜泣きが
続いています
いつになったらぐっすり眠れる
のかなあ…

パパが寝かせようとして
くれても、ママがいって
泣かれちゃう

つらいですよね…

夜泣きする度に授乳や抱っこ……疲れちゃうし、眠れない
どうしたらいいのかなあ ♪

“夜泣き”に困っているママ、パパへ
少しでもラクになる方法のを見つけ方をお伝えします

まずは、赤ちゃんの泣く理由を探してみよう！

- 暑すぎたり、寒すぎたりしていないかな？
- のどが渇いているのかな？
- いつもと違うことに戸惑っているのかな？
- 誰かがそばにいないと不安なのかな？
- 疲れすぎたり、興奮しすぎたりしたのかな？
- 歯が生え始めて、むずがゆいのかな？
- 体調は悪くないかな？

このようなことが、泣く切っ掛けに
なっていることもあるかも！



いつもと違う激しい泣き方をしているときは、体調が悪いことも考えられます。
熱を測ったり、痛いところはないか確認したりしましょう。

【生活リズム（体内時計）を整えるポイント】

- ① 朝は起こす
- ② 昼は動く
- ③ 夜は強い光を避ける



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よう

【オススメの寝かしつけ方法】

- ・からだや頭、おでこを優しくなでる
- ・手でからだをゆっくりさすったり、優しくトントンしたりする
- ・子守歌や童謡を優しく歌う
- ・からだをピタッと寄せて添い寝をする
- ・子どもが安心するもの（お気に入りのタオルなど）を用意する など

複数の組み合わせでも OK!

布団の上でするのがポイント♪



赤ちゃんは「いつもと同じ」が大好き♪ まずは一週間、お昼寝時から同じ方法を続けてみましょう。初めは、今までと違う眠り方に戸惑って泣いてしまいますが、「いっぱい眠れる方法だよ～♪大丈夫、大丈夫♡」と不安がらずに続けましょう。次第に赤ちゃんにも安心感が伝わり、泣き方に変化が出てくるかもしれません。

パパやママの負担が少しでも軽くなる“うちの子流の眠り方”を探しましょう♡

《夜中のメソメソは、もしかして…?!》 ☆

赤ちゃんの眠りは大人に比べて全体的に浅く「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。起きてしまうと泣く場合がありますが、これは大人の寝言や寝返りと一緒♪ すぐに対応せずに、しばらくそっと見守りましょう。 ☆ ☆

自分で眠りに戻れず本格的に起きて泣き出したら、いつもの方法で次の眠りに誘いましょう♡



色々手を尽くしても、うまくいかないこともあります。子どものせいでも親のせいでもありません。

大変さや辛さをわかってもらえるだけでも気持ちがラクになる場合もあります。ひとりで悩みを抱え込まず、周りの人に協力を求めましょう。

電話や「つどいの広場」「こそだてひろば」で、いつでもご相談ください。お子さんの夜泣きとのつきあい方を一緒に考えましょう。

鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201（平日9時～16時）



2月 つるがしま子育てセンターの予定



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、平時と利用方法が異なります。
ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

- * 混雑抑制のため、しばらくの間、鶴ヶ島市民の利用に限らせていただきます
- * 体温が37度以上（乳幼児は37.5度以上）ある方は入室できません
- * 利用人数に上限を設けます
- * 当日、ご家庭で検温してからご来場ください（保護者・子ども）
- * 入室中、マスクを着用してください（保護者）



『つどいの広場』

《場所》 女性センター「ハーモニー」
託児室
《開室時間》 午前（9:00～11:45）
午後（13:30～15:15）
《利用人数》 各回 12人

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 集会室
《開室時間》 午前 10:00～11:30
《利用組数》 10組

新型コロナウイルス感染防止対策として、
常時または定期的に換気を行っています。
暖かい服装で来てください♡

《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201（月～金 8:30～17:00 土日祝日除く）

日	月	火	水	木	金	土
	1 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	2 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	3 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	4 午前 つどいの広場	5	6
7	8 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	9 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	10 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	11 建国記念の日	12	13
14	15 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	16 お休み	17 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	18 午前 つどいの広場	19	20
21	22 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	23 天皇誕生日	24 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	25 午前 つどいの広場	26	27
28						

※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。
「子育て講座」「パパの園庭開放」等の再開については、決まり次第、市HP、「かるがも」にてお知らせいたします。