# 子育てサロン

## 親子 De 笑顔

※子育て支援センターを利用された皆さんを中心に紹介しています。

石川広子さん・莉久（りく）ちゃん（2歳10カ月）（本町）

☺子育てのポリシー

「ありがとう」「ごめんなさい」などの言葉が自分から進んで言えるように、普段からコミュニケーションを大切にしています。

また、最近は毎日決まったお手伝いをしてもらっています。

☺お子さんが夢中になっていること

電車と動物が大好きです。特に電車は、特急や新幹線の名前を何種類も言えるようになり、私より詳しいので、日々驚かされています。

## 子育てQ&A

### おもちゃの選び方

**Q** 子どもにどのようなおもちゃを選んであげるとよいか迷っています。「知育玩具」と言われる物の方が、子どもの発達によいのでしょうか。

**A** 数多くのおもちゃの中から、自分の子どもに合うものを選ぶことは、なかなか難しいですね。せっかく選んで買ったおもちゃに、子どもがあまり興味を示してくれなかったという経験をされた方もいるのではないでしょうか。

おもちゃ選びで、まず一番大切で基本的なことは「安全であること」です。子どもが口に入れることを想定して、大きさや部品（細かいものや、とがったものがないか）、塗料などに注意して見てみましょう。

そして、子どもの成長に合ったものを選ぶことも大切です。おもちゃのパッケージなどに記載してある「対象年齢」だけでなく、子どもが今どのようなことに興味を持っているかなども考えて選びましょう。

知育玩具もたくさん売られていますが、必ずしも他のおもちゃより優れているというわけではないと思います。大切なことは、おもちゃを与えるだけでなく、保護者がどう遊びに関わっていくかということです。まずは一緒に遊んで楽しみ、次第に様子を見ながら言葉をかけたり、できたことをほめたりしながら見守ることで、子どもの遊びが広がり、発達によい影響を与えていくでしょう。

## 3月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター（☎581・4165）へ。

### 育児相談

| 月日（曜日） | 時　間 | 場　所 | 備　考 |
|---|---|---|---|
| 木曜日<br>3月25日㈮～31日㈭ | 午前9時～午後4時 | 子育て支援センター | 子育てについて、どのようなことでもお気軽にご相談ください。 |

### ほかほかクラブ（0、1歳）

| 月日（曜日） | 時　間 | 場　所 | 備　考 |
|---|---|---|---|
| 3月 9日㈬<br>3月16日㈬<br>3月23日㈬ | 午前10時～11時30分 | 寄居保育所遊戯室 | 赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。<br>※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。 |

### ほかほかクラブ（2歳以上）

| 月日（曜日） | 時　間 | 場　所 | 備　考 |
|---|---|---|---|
| 3月 4日㈮<br>3月11日㈮<br>3月18日㈮ | 午前10時～11時30分 | 寄居保育所遊戯室 | 広い室内でたくさんの友達と体を動かして遊びます。 |

### つぼみのつどい　※事前に予約が必要です。

| 月日（曜日） | 時　間 | 場　所 | 備　考 |
|---|---|---|---|
| 3月12日㈯ | 午前10時～11時30分 | 子育て支援センター | 3月中に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊び等を行います。 |

### よりっこサロン

| 曜　日 | 時　間 | 場所 | 備　考 |
|---|---|---|---|
| 第1～4火曜日 | 午前の部　9時30分～11時30分 | 子育て支援センター | センターを開放します。<br>3月1日㈫は、身体計測も行います。 |
| 第1、3土曜日 | 午後の部　1時～3時50分 | | |
| 第2、3、4水曜日 | 午後1時～3時50分 | | |
| 第1、2金曜日 | | | |
| 第2土曜日 | | | |

### あかちゃんサロン

| 月日（曜日） | 時　間 | 場　所 | 備　考 |
|---|---|---|---|
| 3月18日㈮ | 午後1時～3時50分 | 子育て支援センター | 1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。 |

支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。



# 健康ひろば

## 3月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

### 健康相談

| 月日（曜日） | 時　間 | 対象地区 | 場　所 | 内　容 | 持参する物 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3月14日㈪ | 午後1時30分～3時 | 町内全地区 | 保健福祉総合センター | ・血圧測定<br>・検尿<br>・個別相談<br>・体脂肪測定 | 健康手帳（既にお持ちの方） |

### 運動訓練

| 月日（曜日） | 時　間 | 対　象 | 場　所 | 持参する物 | 備　考 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3月16日㈬ | 午前10時～正午 | 本町長寿会・中町松寿会・栄町長寿会 | 保健福祉総合センター | 健康手帳（既にお持ちの方） | かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。 |
| 3月18日㈮ | | 富田下郷長寿会・富田長寿会 | | | |

### 乳幼児健康診査

| 種　別 | 月日（曜日） | 受付時間 | 対　象 | 場所 | 持参する物 |
|---|---|---|---|---|---|
| 4～5カ月児健康診査 | 3月10日㈭ | 午後1時30分～2時30分 | 平成22年10月～11月生 | 保健福祉総合センター | 母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ |
| 3歳児健康診査 | 3月24日㈭ | 午後1時30分～2時 | 平成19年9月生 | | |

### 10カ月児健康相談

| 月日（曜日） | 受付時間 | 対　象 | 場　所 | 持参する物 |
|---|---|---|---|---|
| 3月17日㈭ | 午後1時30分～2時30分 | 平成22年4月～5月生 | 保健福祉総合センター | 母子健康手帳、役場からの通知 |

### ひよこ教室

| 月日（曜日） | 受付時間 | 場所 | 対　象 | 持参する物 |
|---|---|---|---|---|
| 3月 4日㈮ | 午前10時～11時30分 | 保健福祉総合センター | 3～5カ月児のお子さんと保護者（20組）<br>※事前にお申し込みください。 | 母子健康手帳<br>筆記用具<br>エプロン（2日目）<br>おぶいひも（2日目） |
| 3月11日㈮ | | | | |

### こころの健康相談

| 月日（曜日） | 時　間 | 場　所 | 対　象 |
|---|---|---|---|
| 3月 9日㈬ | 午後1時30分～2時30分 | 保健福祉総合センター | こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者<br>※事前にお申し込みください。 |

### ご利用ください！　ひきこもり専門相談

**日時**／2月17日㈭午後1時～3時
**場所**／熊谷保健所（県地方庁舎2階）
**相談内容**／原則18歳以上のひきこもり（背景に明らかな精神疾患、発達障害等があるものは除く）に関する相談
**相談担当者**／臨床心理士
**申し込み・問い合わせ**／熊谷保健所精神保健担当（☎523・2811）へ。

## ワンポイントアドバイス

### ぐっすり眠れていますか？ ―高齢者の不眠解消―

健康福祉課保健指導班

布団に入ったけれど足が冷たくて寝付けない、睡眠中に何度も目が覚めてしまうなど、睡眠に満足できない経験をしたことはありませんか？　生活の3分の1の時間を占める睡眠は、体と脳を休め、疲れを回復させ、成長ホルモンによる成長や、けがの修復を促進させます。また、夢を見ることでストレスを発散させるなど重要な役割を果たしています。

しかし、年齢とともに睡眠を支える体のリズムは変化していきます。若いときは体を作るために成長ホルモンが必要となるため、眠りを深く持続させるホルモンも分泌されます。高齢者になると成長も一段落するため、ノンレム睡眠と言われる深い眠りも少なくなり、途中で目が覚めてしまうなど、ぐっすり寝たという満足感が得にくくなるのです。

また、私たちの体温は日中高く、夜に低くなり、その差が大きいほど眠気を催しますが、加齢による体温リズムの平板化により寝つきが悪くなります。高齢者の体内時計は早く進む傾向があり、生活が前倒しになるため、早寝早起きに変化していきます。

そこで、快眠を得るための生活改善のポイントを紹介します。

まず、睡眠時間を凝縮してみましょう。高齢者が床につき、翌朝床から出る時間はおよそ9時間、それに対し睡眠時間は6時間と言われています。眠れないけれど布団にいるという時間を減らすことで「よく寝た」という睡眠の満足感が得られるようになります。寝る時間を1時間遅く、起きる時間を30分早くしてみてはいかがでしょうか。

さらに、昼間、積極的に活動し、体温をあげることで、就寝時に眠気を起こし寝付きやすくなります。日光を浴びることで、早まった体内時計をリセットする効果もあります。

他にも、昼寝は30分まで、寝る前の飲食は控える、覚醒作用があるので喫煙は控えるなどがあります。アルコールは眠気を促す効果はありますが、利尿作用もありますのでご注意ください。

生活を改めたけどぐっすり寝られないことが続くという方は専門医に相談し、睡眠薬を上手に使い、一度睡眠のリズムを整えることもひとつの方法だと思います。