



生活リズムを整えよう!

子どもの生活リズムを整えることは、心身の健やかな発達にとっても重要です。

毎日同じ時間に起きて日光を浴びることで、体内時計がリセットされ、睡眠を促すホルモン(セロトニン)の分泌が整うため、昼は活動的に過ごし、夜は自然に眠くなるリズムが形成されるようになります。生活リズムが整うと、寝つきが悪い・夜泣きする・食事量が増えない・便秘がち、などのお悩みも解消することがよくあります。また、生活リズムの確立や睡眠時間をしっかり確保することは、将来的にうつ病や生活習慣病の予防にも重要とされていますので、乳幼児の頃から良い生活リズムを身につけられるとよいですね。

まずは朝6～7時にカーテンを開けて朝日を浴びることからはじめてみましょう!

ひろばデビューしませんか?

春になり暖かくなるとどこかおでかけしたい気持ちになりますよね!

日中お子さんが起きている時間が長くなってきたり、ずりばいをはじめたりすると、おうち以外の安全な場所で過ごしたい!とひろばにあそびに来てくれる方が多いですが、「大人と話したい」「同じくらいの月齢のお子さんやママと知り合いたい」「身体測定してほしい」などひろば利用のきっかけは様々で、生後1ヶ月のお子さんからご来所いただいております。

この時期ははじめてご利用される方も多くなりますので、以前からおおはしベビーラボを知っていたけど、なかなか利用する機会がなかったという方もぜひお気軽に足を運んでいただけたらうれしいです!



スタッフおすすめ絵本



語りかけ絵本
『さくら』
絵・文 かが ようこ

ピンク色のさくらの花びらが1枚、また1枚。さくらの可愛さとやさしい文章で、読んであげても読んでもらっても幸せな気分になれる赤ちゃんへの語りかけ絵本です。赤ちゃんと同じ目線で世界を眺めると、花や雲や空の色が、それまでと違って見えることも。お子さんと一緒に季節を感じてみては?

～ 今月の予定 ～

- 6日(月) 赤ちゃん健康講座
「うんちとおしりのお話」 10:30～
- 15日(水) お誕生日会 11:00～
- 21日(火) こいのぼり製作 開所時間内いつでも
- 30日(木) ベビーマッサージ講座 10:30～
※4/9(木)は閉所日です
※4/11(土)はひろば開所いたします
10:00～12:30/13:30～16:00

★子育てや健康に関する相談は随時承ります
お気軽にスタッフまでお声掛けください

★講座の詳細は、施設内掲示/ホームページ「おしらせ」/
公式LINE「投稿」をご覧ください。
★ご予約は公式LINEよりお願いいたします。

