



おててつないで

令和 7年度 3月号

浦安市立東野保育園 東野1-7-2
☎ 047-350-4321

日に日に厳しい寒さも和らぎ、早いものでもう3月。花のつぼみが
ふくらみ始め、春の足音が近づいてきました。

元気に旅立ちと出会いの春を迎えられるよう、朝夕と日中の気温差に
気を付けて体調を整えていきたいですね。

《 クラスの様子～1歳児たんぽぽ組～ 》

たんぽぽぐみの子ども達は元気いっぱい、体を動かして遊ぶことが
大好きです。最近は戸外で、保育者や友達と一緒にイメージを膨らませ
て「おおかみごっこ」や「おばけさがし」を楽しんでいます。
おおかみやおばけ役が追いかけて、逃げたり隠れたりし、元気に走り回っ
て遊んでいます。



おおかみだぞ～



かくれよう！

《 のびのび広場のお知らせ 》

日時：3月12日（木）10：00～11：30

内容：園庭開放

園にある遊具やおもちゃで一緒に遊びましょう。

持ち物：水分補給の飲み物（水または麦茶）

※食べ物を持ち込みはご遠慮ください。

服装：動きやすく汚れてもよい服装、履きなれた運動靴

※雨天中止となります。

判断が難しい場合には園にお問い合わせください。

※予約不要です。費用はかかりません。

※0～5歳のお友達はどなたも大歓迎です。

お子さんと年齢に近い子ども達と一緒に遊んだり、保育士や
地域の子育て家庭の方と気軽にお話ししたりできる場です。

お気軽にご参加ください！



☆4月ののびのび広場はお休みです。5月以降の開催については、
おたよりや My 浦安のホームページでお知らせいたします。

☆浦安子育て情報サイト『My 浦安』では、
浦安市の子育て支援施設を検索することができます。
ぜひチェックしてみてください。



《 生活リズムを整えていきましょう！ 》

人の体は、昼間は活動して食事をとり、夜間は眠って休息をとるようになっていきます。これが生活リズムの基本です。

生まれて間もない頃の赤ちゃんは、昼も夜もなくおっぱいやミルクを飲んだり眠ったりです。おうちの方が生活リズムの基本を理解して赤ちゃんに接することで、次第に昼と夜の区別がつくようになります。生活リズムには睡眠と食事の時間が深く関係しています。

☆ 睡眠のリズムをつけるには？ ☆

新生児期の頃はほとんどを眠って過ごすため睡眠時間が1日で16～18時間。たくさん寝ていても寝すぎているわけではなく、自然な睡眠のリズムです。早寝早起きは大事ですが、少しずつ規則正しいリズムに慣れていくためにも赤ちゃんのリズムに任せましょう。

生後6ヶ月頃～2歳で睡眠時間は約13時間。徐々に昼間に起きている時間が長くなって、夜に眠るというリズムになっていきます。この時期に早寝早起き（毎日同じ時間に寝て起きる）と、しっかり睡眠時間をとる習慣をつけましょう。昼間の時間帯に外遊びや散歩など体を動かし、活動的に過ごすことで夜に心地よく入眠することができます。また、睡眠時間を確保しようと朝遅く起こすと、夜の眠気が訪れるのも遅くなり、睡眠のリズムが不安定になってしまうので、前日に遅く寝た場合でも翌朝はいつもと同じ時間に起こしましょう。



☆ 眠っていても様子はチェックしましょう ☆

よく眠っていると、つい子ども達から目を離す時間が長くなりがちです。しかし、何かあっても子ども達は大人に異変を伝えることができません。変わった様子がないか、必ず定期的に観察することが子どもの命を守るためにも大切です。

☆ 授乳期・離乳期の食事 ☆

生後1ヶ月頃までの授乳回数は1日8～14回と言われますが、1回に飲む量も間隔も個人差があります。時間は決めず、赤ちゃんが飲みたがっているときに授乳をしましょう。

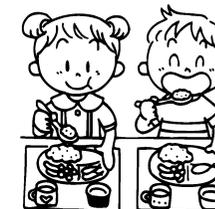
3ヶ月頃になると飲み方が上手になり、短時間でたくさん飲めるようになります。1回の授乳時間は赤ちゃんの様子を見て。「もう十分飲んだな」と思ったら、ゲップをさせて「おしまいよ」と合図しましょう。

母乳やミルクと並行して生後5～6ヶ月頃（離乳初期）から1日1回の離乳食がスタート。7～8ヶ月頃（離乳中期）から1日2回、9～11ヶ月頃（離乳後期）には3回になり、離乳食へと進むにつれて授乳の回数が減っていき、食事を中心とした1日のリズムがつきやすくなります。また、食事の手拭きや手洗い、「いただきます」、食後は口元や手をぬぐって、「ごちそうさま」と声をかけるようにしましょう。赤ちゃんが、「今からごはんが始まるんだ」や「これでごはんが終わったんだ」と、生活シーンの区切りを理解しやすくなります。



☆ 幼児期の食事 ☆

幼児期は、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じて食事のリズムの基礎をつくる重要な時期です。お腹がすぐ感覚をもつには十分に遊び、定期的に食事をとることが大切で、これを繰り返すことで生活リズムが作られます。



参考：東京都生涯学習情報、スマイル子育てラボ