



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

どんないい子でも、メディアやお菓子漬けにして、睡眠不足にさせれば、キーキー、グズグズと情緒が不安定な子どもになってしまいます。

◎怒る前に原因を除きましょう。

◎外で身体を動かして遊び、
エネルギーやストレスを発散する。

◎YouTubeやゲーム
(過剰な視覚刺激や聴覚刺激)を減らす。



◎夜はできるだけ9時まで
には寝かしつける。

◎甘いお菓子やジュースを減らす。
(砂糖を多く含むお菓子や飲み物は、
血糖値の上昇や下降に異常が出て
しまい、イライラするそうです。)

◎朝食抜きや栄養の偏りをなくす。

参考文献：ひだまり通信、カナリヤ通信

今年は雨の日が多く、すっきりしない天気が続いた4月じゃったの～。
5月は、さわやかで気持ちの良い天気の中、外遊びやお出かけなど楽しめるといいの～。
ただ、環境の変化などで、大人も子どもも疲れやすい時期でもあるんじゃ。
グズグズ、キーキー、機嫌の悪い子どもに、ついイライラして怒鳴ってしまったり、どうしていいのかわからないといっ
たお母さん達の声をよく聞くんじゃが・・・。
幼児の癇癪や情緒不安定は、生活習慣や、身体に原因があることも多いんじゃ。
たっぷり遊んで、たっぷり食べて、たっぷり眠って、気持ちのよい身体を作ることが、情緒の安定につながるんじゃよ。
今回は、そんな悩みを少しでも減らせるヒントを考えてみようかの～。



♡心と体が癒されるハグをたくさんしましょう♡

～脳も発達する～

脳科学者の先生いわく、よくハグされた
子どもたちは、自尊心が高くなったり、
心が強くなる、と言われており、ハグは
子どもの快眠も含め脳と心の発達にかな
り有益だと思われるそうです。

～幸せな気分になる～

子どもはハグをされればオキシトシンが増え
るので、その分ストレスも軽減され、幸せな
気分になるのです。
オキシトシンは、幸せホルモン・愛情ホルモ
ンと言われるホルモンです。



～ストレスを軽減する～

「ハグによって副交感神経が活発化しリラックスする」ということが東邦大学の研究結果
よりわかっています。
このことから、ハグは子どもの不安やストレスを軽減することができると言えます。
子どもが泣いていたり、不安がっている時にギュッと♡としてあげると落ち着いたという
経験はたくさんの方が感じているのではないのでしょうか。



～絆が強まり信頼が高まる～

特に子どもを注意したときや強い口調に
なった後にはしっかりハグすることをお勧
めします。子どもは自分のことを嫌いで
叱ったわけではないという事を理解します。
そして子どもの親への信頼も深まります。

～身体も元気になる～

脳科学者の先生によると、ハグによってオ
キシトシンが増えたり、副交感神経の活動
が高まると、免疫系や心臓血管系が強くな
り感染症にかかりにくいとも言われてい
るそうです。

5月の予定 ☆: すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ベビー	らっこ	憲法記念日 	みどりの日 
6	7	8	9	10	11
振替休日	らっこ	☆	お休み	☆	☆
13	14	15	16	17	18
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
20	21	22	23	24	25
☆	☆	☆	らっこ	☆	お休み
27	28	29	30	31	
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	

☆活動紹介☆

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子
 日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）
 時間：10：00～12：00 室内あそび&園庭遊び
 予約数：6組まで

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子
 日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）
 時間：10：00～12：00 室内あそび
 予約数：8組まで

『☆: すくすくタイム』

利用できる時間帯：9：00～13：00
 （昼休み：13：00～14：00）
 14：00～15：00

あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。

利用される際は、電話して来所されてください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9：00～15：00）

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。



◆地域の子育てサークル紹介◆

👉武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター
 日時：第3火曜 10時～11時45分

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園
 日時：第2・3木曜 武蔵ヶ丘西公園 10時30分～12時
 ※8月・1月はお休み
 主催：武蔵子育てネットワークの会

👉ふれあいママクラブ：楠校区 ※現在休止中

場所：楠コミュニティセンター
 日時：第3水曜 10時から12時
 主催：楠校区子育てネットワーク

👉ひよこママ：龍田・龍田西校区

場所：龍田コミュニティセンター
 日時：第2金曜 10時～11時
 主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは？

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

👉ゆげママクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター
 日時：第1・3月曜 10時～12時

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園
 日時：第2木曜 10時30分～12時
 主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

👉ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター
 日時：第4火曜 10時～12時
 主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇
 北区役所保健子ども課
 ☎096-272-1128

鯉のぼり作りをしました～♪とっても可愛い鯉のぼりができましたよ！！



☆お知らせ☆

5月7日（火）らっこちゃんでは、野菜の苗植えをしようと思います♪

夏のお野菜と一緒に育ててみませんか～？

※要予約ですので、参加ご希望の方はお電話くださいね～。

☎096-339-5673

