



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



寒さやわらぐ日も増え、暖かな日差しに春の訪れが待ち遠しいの～。

4月から子どもを保育園に預けて働く親にとっては、期待と不安が入り混じる時期じゃな。「入園まできちんとできるようにしなくては」と焦って子どもをせかしがちになることもあるんじゃないかの～。

焦らずそのままの姿で大丈夫！親子で一步を踏み出すことをお勧めするぞ。

入園してからも、「親のしつけが悪いと思われないかな・・・」などと気を遣い過ぎず、ありのままの状況や気持ちを素直に園の先生に話していいんじゃないよ。園はきっと心強いサポーターとして協力してくれるはずじゃ。

子どもも大人も出会いがあり、心を通い合わせ、みんなが育ち合う場になるといいの～。



保育園の入園に向けては、親子ともに生活リズムを整え、心の余裕を持つことが重要です。
保育士を信頼し、家庭での様子や不安を遠慮なく伝えて、焦らず一緒に新生活に慣れていきましょう。



◎生活リズムの見直し（早寝、早起き）

朝の余裕は心の安定につながります。登園時間に合わせて、起床、朝食の時間を整えておきましょう。

できるだけ同じリズムで生活し、朝は出かける1時間～1時間半前に目覚めさせると、登園もスムーズにできると思います。

◎朝ごはんは食べましょう！

朝食は必ずとりましょう！朝から食事をとることで、体温も上がり、身体も目覚めます。

少量でもいいから必ず食べましょう！

◎慣らし保育は焦らずに！

慣らし保育は、子どもが親と離れても大丈夫だと学ぶ時間で、必要以上の不安を子どもに与えないためのものです。

子どもが『少し頑張れば家の人を迎えに来る』『この先生、この場所が好きだな・・・』という安心感を積み上げていく重要な過程です。入園後は、年齢や状況に応じて1週間から2週間程かけて、徐々に保育時間を伸ばしていけるといいですね。（各園によって違いはあります。）



◎体調不良時の対応を話し合っておきましょう。

初めての集団生活で多くのお子さんが体調を頻繁に崩しがちになります。

色々な病原体に対応できる体になっていく途中と思って、子どもと一緒に乗り切りましょう。

大きくなるにつれて、体調を崩すことも減ってきます。

子どもの体調不良の場合を想定して、事前にパパや祖父母などの家族と対応を話し合っておくことも大事です。

◎赤ちゃんの入園

1歳前後で入園の場合、哺乳瓶でミルクを飲めるようにしておくといいですね。お腹が満たされてないと機嫌が悪くなったり、眠れなかったりすることもあります。（哺乳瓶を嫌がるようなら、マグマグやコップの練習をしてみましょう。）

☆子どもとママの園生活が楽になる秘訣☆

1. 子どもを不安にさせないようにしましょう。
 子どもを必要以上に不安にさせるような発言、「そんなことをしていると先生に怒られるよ」「できないとお友だちに笑われるよ」などは控えましょう。子どもが園に通いたくなるような前向きな言葉をかけてあげられるといいですね。
2. 入園直後は、子どもとの時間を大切にしましょう。
 入園直後は、園で頑張ってきて疲れているため、家に帰ると癪癪を起こす子どももいます。緊張の糸が切れたり、何もする気が起きなかったりするんです。
 そういう時は、子どもの頑張りを理解し、不安な子どもの心に寄り添ってあげて下さい。笑顔で迎え、たくさん一緒に遊んで甘えさせてあげましょう。
 子どもの疲れた心を回復する効果がありますよ。
 親も子も、心身共に疲れる時期なので休日はお家でゆっくり過ごすこともおすすめします。
3. 泣いても笑顔で送り出しましょう。
 朝から「行きたくない」と泣いたり、送り出す時に子どもが泣くとお母さんも不安になると思いますが、笑顔でバイバイをしましょう。
 お母さんが不安な表情を見せると子どもは余計に心細くなってしまいます。



◎親は子どもの『安全基地』となろう！

乳幼児は、何かがあった時に逃げ込める場所を「安全基地」とします。

子どもはやる事が何もかもが初めてで、それでも挑戦でき、好奇心を持って進んでいけるのは、失敗しても帰れる、受け止めてくれる場所としての「安全基地」があればこそ、思い切りチャレンジできるのです。

幼い子どもたちの新生活がスムーズにスタートできるよう、安全基地になれるように、大人も気持ちの余裕を持ちたいものですね！！



3月の予定 ☆: すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
★	らっこ	ベビー	らっこ	お休み	★
9	10	11	12	13	14
★	らっこ	★	らっこ&ベビー 巡回相談	お休み	★
16	17	18	19	20	21
★	らっこ	ベビー	らっこ	春分の日 🇯🇵	★
23	24	25	26	27	28
★	らっこ&ベビー お別れ会	★	らっこ	★	お休み
30	31				
お休み	★				

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

『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：10:00～12:30 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：10:00～12:30 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：9:30～13:00
（昼休み：13:00～14:30）
14:30～16:00

※一度登録された方は、予約なしで参加できます。
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。

◎状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9:30～15:00）
*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 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

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～12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木曜 10時～12時
主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇
北区区役所保健子ども課
☎096-272-1128

☆お知らせ☆

◎3月12日(木)10:00～ ※要予約

巡回相談があります。言語聴覚士による育児講座『言葉とコミュニケーション』があります。

◎3月24日(火)10:00～ ※要予約

らっこちゃん&ベビーらっこちゃんお別れ会があります。



♡雛人形づくりをしました♡

お内裏様とお雛様のお顔のところにベビーちゃんたちの
写真を貼りました♪
とても可愛らしく、素敵な雛人形が出来上がりましたよ◎

