



コロナ禍の今、保護者からこんな声が聞こえてきます…

感染が怖くて、子どもを外に連れて行くのが億劫

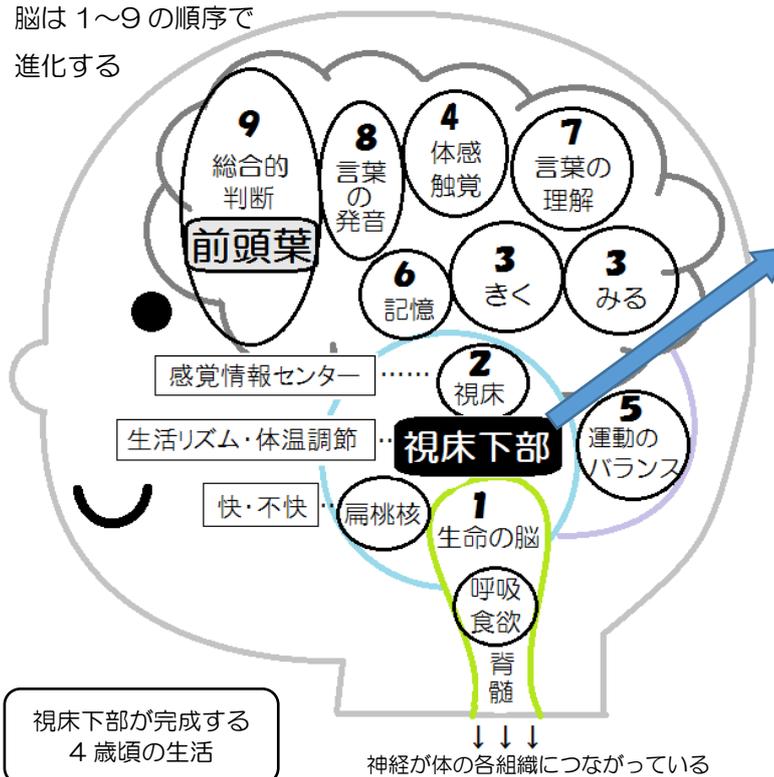
おうち時間が増え、TVやスマホを長時間見せてしまいがち

コロナに気を遣い、ストレスが溜まり子育てにイライラ

コロナ禍だからこそ、子どもの発育・発達を守るために、今できることを一緒に考えてみましょう。子どもが、見て・聞いて・感じて…体験を重ね学習することで、脳が育ちます。周りの大人が、生活リズムや環境を整えることで、子どもの育ちを促すことにつながります。

子育ては脳育て～育ちを支える生活リズム～

脳は 1～9 の順序で進化する



視床下部

太陽のリズムに合った生活リズムの**繰り返し**によって、からだのリズム（神経・ホルモン）をつくる場所。視床下部がしっかり働いてくると、神経やホルモンがよく働き、体の調子がよく、発育発達がスムーズになります。

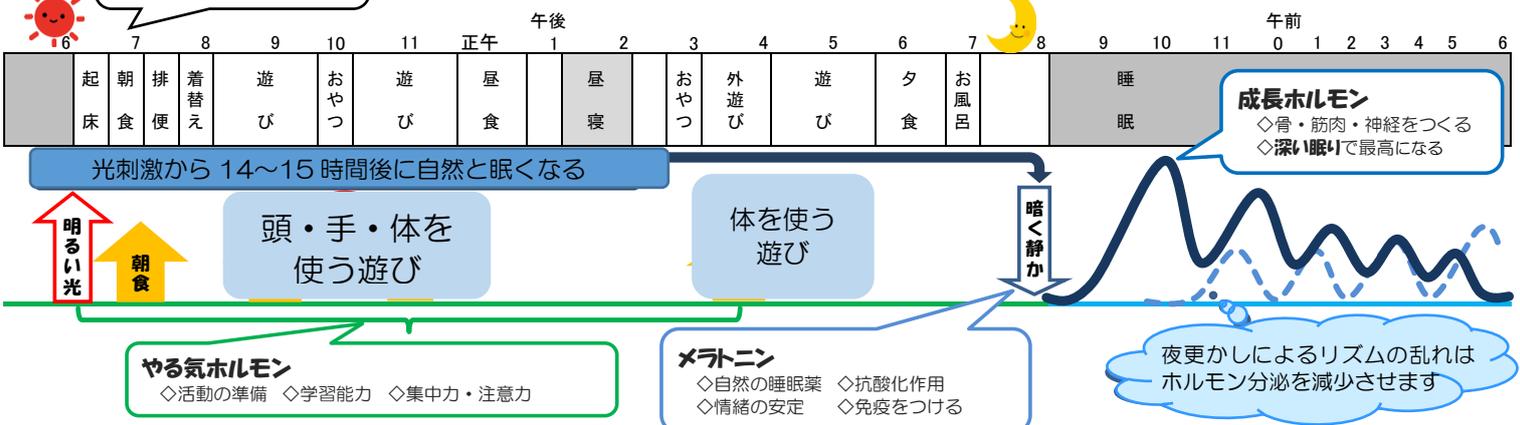
現代は夜も明るいので、朝と夜のリズムを**意図的に作る**必要があります

～大人に手伝ってほしい所～

- ◇早朝の光
- ◇規則正しい食事のリズム
- ◇昼間の覚醒状態・適度な運動
- ◇太陽が昇っている時に活動し太陽が沈んだら体を休める
(夜の深い眠りで成長ホルモンが最高になる)

視床下部が完成する 4 歳頃の生活

神経が体の各組織につながっている



成長ホルモン

- ◇骨・筋肉・神経をつくる
- ◇深い眠りで最高になる

光刺激から 14～15 時間後に自然と眠くなる

頭・手・体を使う遊び

体を使う遊び

暗く静か

やる気ホルモン

- ◇活動の準備
- ◇学習能力
- ◇集中力・注意力

メラトニン

- ◇自然の睡眠薬
- ◇抗酸化作用
- ◇情緒の安定
- ◇免疫をつける

夜更かしによるリズムの乱れはホルモンの分泌を減少させます

東部保健センターでは・・・

こんなことをやっています。ご利用下さい！

いずれも感染対策を講じて実施しています。感染状況により、中止の場合があります。

健康・育児相談

日にち：毎週火曜・金曜日

※毎月第2火曜日、第4金曜日は
管理栄養士にも相談ができます

時 間：9：30～11：00

内 容：保健師が健康・育児に関する相談に
応じます。身体計測もできます。

申し込み：不要

持ち物：バスタオル・母子健康手帳・おむつ

はじめまして

日にち：10/3(月)・11/16(水)・12/15(木)
1/19(木)・2/6(月)・3/8(水)

時 間：① 9：00～9：45
② 9：45～10：30
③ 10：30～11：15

内 容：第1子で1歳未満のお子様のいる家庭
に対し、保健師・管理栄養士が相談に
応じます。少しゆっくり相談したい方
向けの個別相談会

申し込み：上記①②③の中から希望時間を予約
東部保健センターへ
☎ 026-295-3330

持ち物：バスタオル・母子健康手帳・おむつ

1歳以上～2歳未満のお子様 あそびましょう

日にち：10/13(木)・11/10(木)・12/8(木)
1/12(木)・2/2(木)・3/2(木)

時 間：9：30～11：00

内 容：おもちゃなどで自由に遊びましょう。

じゃんけんぽんのスタッフ、

柳原・古里・長沼地区の主任児童員もいます。

申し込み：予約制

こども広場 じゃんけんぽんへ

☎ 026-219-0022

2歳以上のお子様 あそびましょう

日にち：10/20(木)・11/24(木)・12/22(木)
1/26(木)・2/22(水)・3/9(木)

☆会場は、東部保健センターです。

☆きょうだいがいる場合は、どちらかの
年齢に合わせ、1世帯月1回の参加と
させていただきます。

☆保険には加入していません。安全管理
は保護者の責任でお願いします。

問い合わせ：東部保健センター
電 話 026-295-3330