

「豊島区 子育て情報 第3号」

—笑顔あふれる子育て応援します—

こんにちは

まだまだ、寒い日が続いていますが、みなさんお元気ですか？

この時期、きれいに花を咲かせているパンジー。あちこちの街角で見かけますね。このパンジーの花言葉は「もの思い」春は新しい出会いがある季節。多くの人の様々な思いを受け止めて、応援してくれるかのようなようです。

それでは、第3号の子育て情報をお送りします。

(もくじ)

- ★ 豊島区子ども家庭支援センター情報
- ★ 子育てお役立ち情報
- ★ スマイル・スマイル・スマイル
子ども家庭支援センター 職員によるコラム
- ★ 編集後記

* 豊島区子ども家庭支援センター情報 *

- ・豊島区には東西合わせて2ヶ所の子ども家庭支援センターがあります。就学前の親子が気軽にあそびに来ていただける施設です。各、センターのご案内は以下のホームページへお問い合わせください。

<http://www.city.toshima.tokyo.jp/seikatu/kodomo.html>

* 子育てお役立ち情報 *

<ファミリー・サポート・センター>

- *「子育ての手助けが必要な方」と「子育ての手助けができる方」が会員となり、地域の中で、助け合いながら子育てをする有償ボランティア活動です。

- ・利用会員(子育ての手助けをしてほしい方)
区内在住で生後43日から小学校修了までのお子さんを持つ方。

- ・援助内容
- ・保育施設までの送迎を行います。
- ・学童保育終了後、お子さんを預かります。
- ・保育開始時間まで、または保育施設終了後のお子さんをお預かりします。
- ・母親が用事で外出する時、お子さんをお預かり致します。
など。

お問い合わせ:ファミリー・サポート・センター (豊島区役所 2階)

(3981)1111(内線2723)

または(3981)2146(直通)

http://www.city.toshima.tokyo.jp/seikatu/11_kodomo_04_02.html

<20年度（平成20年4月から平成21年3月まで）

豊島区認可・認証保育園一時保育募集状況>

*一時保育とは…

・ご家庭で育児をされている方が、通院、リフレッシュ、仕事など
お子さんを預けて用事を済ませたい時、お子さんを一時間単位で
お預かりし保育する制度です。

1. 東部子ども家庭支援センター

所在地：北大塚3の12の12

連絡先：(5980)5275

対象年齢：10ヶ月から就学前のお子さん

2. 西部子ども家庭支援センター

所在地：千早4の6の14

連絡先：(5966)3131

対象年齢：10ヶ月から就学前のお子さん

3. 駒込第一保育園

所在地：駒込7の7の22

連絡先：(3917)0644

対象年齢：満1歳以上から就学前のお子さん

4. 池袋第二保育園

所在地：池袋本町3の4の5

連絡先：(3987)4648

対象年齢：満1歳以上から就学前のお子さん

5. 目白第一保育園

所在地：目白5の18の2

連絡先：(3953)2293

対象年齢：満1歳以上から就学前のお子さん

・1番から5番までの、各施設はいずれも豊島区在住で、且つ、認可・認証
保育園に在籍していない児童です。幼稚園在籍の児童はご利用になれます。

6. 社会福祉法人 若草保育園

所在地：南大塚1の10の3

連絡先：(3945)6372

対象年齢：満1歳から就学前のお子さん

7. 同援さくら保育園

所在地：南池袋3の7の8

連絡先：(5957)7510

対象年齢：満1歳から就学前のお子さん

8. 東京都認証保育所 つくしんぼ保育園

所在地：北大塚1の11の9 小川マンション1階

連絡先：(3949)7323

対象年齢：生後43日から3歳未満のお子さん

9. 東京都認証保育所 キッズプラザアスク

所在地 : 南池袋2の32の13 タクトビル 2 階

連絡先 : (5950)8351

対象年齢: 生後 45 日から就学前のお子さん

10. 東京都認証保育所 アップルナースリー

所在地 : 北大塚1の17の9 平松ビル 2 階

連絡先 : (3917)8877

対象年齢: 生後 2 ヶ月から就学前のお子さん

- ・尚、上記の情報は H20 年 2 月現在です。年度途中で変更が生じる可能性もありますので、あらかじめご了承ください。
- ・また、保育料や保育時間、または登録方法等は各施設によって異なります。詳細は、施設に直接お問い合わせください。

<乳幼児の睡眠について>

睡眠は大切、早寝・早起きが大切といわれていますが、それは何故なのでしょう？

今回は睡眠についてのお話です。

まずは睡眠についてのミニ基礎知識です。

(体内時計)

- ・朝に起き、夜には眠るというからだのリズムのこと。大昔、ヒトは朝日と共に活動を開始して、日没と共に休息するという生活を送ってきました。その中で、体温やホルモンの分泌を調節する体内システムが備わり、活動のタイミングを調整する「体内時計」が備わりました。しかし、最近の研究で、この体内時計は、地球の自転サイクルの 24 時間よりも長いことがわかってきています。そのため、ヒトは朝日を浴びて、活動することで、24 時間よりも長い生体時計の周期を、毎日無意識の中で短く修正しながら、地球の周期と同調することができるのです。その為リズムが乱れると、慢性的な時差ぼけ状態になってしまうのです。

(メラトニン)

- ・朝起きてから、14 時間から 16 時間後に「メラトニン」というホルモンを出すように、脳から指令が出されます。メラトニンは、体内時計と同調させる強力なホルモンです。眠気を誘発させるとともに、体温の調節や、細胞を守る抗酸化作用 (Ex: がんの抑制など)、性腺抑制作用 (これにより必要以上に性的に成熟することが抑えられます。反対に思春期になると性的抑制を抑えるメラトニンの量は減ってきます。これにより、第 2 次性徴が始まるのです) などの作用があります。一生掛けて分泌されるホルモンですが、もっとも分泌量が多いのは 1 歳から 5 歳までといわれています。
メラトニンの生成には光による作用がもっとも多く、朝日を浴びることがもっとも有効です。

(セロトニン)

- ・脳の発達 (発育) を促し、感情のコントロールをするホルモン。不足すると精神的に不安定となったり、気分が滅入り、攻撃性や衝動性が高くなったりするといわれています。このセロトニンを多く分泌させるには、歩行、咀嚼、筋肉運動や朝日を浴びることが有効です。夜更かしをして、朝日を浴び損ねたり、体内時計の乱れから時差ぼけ状態が続くと、活発な運動に結びつくのは厳しい状態となることが予想されます。

・以上のことから、早寝・早起きがなぜ推奨されるのかということが、少しイメージしていただけたでしょうか？

・そうは言っても、人には様々な生活があり、親の仕事や家庭の事情もあります。あまり厳密に考えず、出来るところからはじめてみませんか？

(1) 毎朝しっかり朝日を浴びて。

・その為には、まず早起きを心がけましょう。最初は5分早く起こすことから始めてみましょう。

(2) ご飯はしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。

・咀嚼は頭をすっきりさせます。冷たい水で顔を洗って、気持ちもしゃっきり！一日の活動の源です。

(3) 昼寝はたっぷり運動を。

・寒い日がまだまだ続いていますが、体を動かせば心も身体もぽっかぽか。小さな春を探しに出かけてみてくださいね。

(4) 夜更かしになるなら、昼寝は早めに切り上げて。

・子どもが寝ている間に、あれもやりたい、これもやりたい、やらねばならないことも、たくさんありますよね。ですが、必要以上の昼寝は夜の睡眠に影響します。また、夕方3時以降の昼寝は夜に就寝時間を遅らせてしまいますので、注意しましょう。

(5) 寝るまでの入眠儀式は大切にしてください。

・例えば、本を一冊読む、トイレに行く、歯を磨く等、何でも良いのです。これをしたら布団に入って寝る、という習慣をつけましょう。

(6) テレビ・ビデオははじめをつけて、時間をきめて。

・実際に見ているか否かは別にして、テレビやビデオがついている時間の長い家庭ほど、就寝時間が遅いというデータがあります。まずは、見ていなければテレビを消すことを意識してみましょう。

(7) 暗いお部屋でゆっくりおやすみ

・暗くすることで、目への刺激をなくし、寝つきをよくする効果と、メラトニンの分泌を促す効果があります。

(8) 早起きをして、悪循環(夜更かし→慢性の時差ぼけ→眠れない)を断ち切ろう。

・まずは早起きをして朝日を浴びることから、はじめましょう。
・早寝・早起きのリズムができるのには、ある程度の時間は掛かります。でも、途中であきらめず、一步一步前進していきたいですね。

参考文献

神山 潤 「夜更かしの脳医学」 中公新書 2005年

スマイル・スマイル・スマイル

センター職員によるコラム

こんにちは！

今年は何度も雪が降り、「超低気圧」という言葉が度々聞かれる程寒い冬になりました。

皆様お変わりございませんか。

最近日照時間が長くなり、菜の花や桃の開花も報告され、「寒い、寒い」という口癖とは裏腹に、春の到来を実感する毎日です。

センターを利用されるお母さん達からは、お子さんの入園や卒園、入学や卒業の話が頻繁に聞かれるようになり、新しい世界にわが子を送り出す喜びと期待が、春めいた雰囲気を一層盛り上げています。

卒園や就学は子どもにとっても成長を実感することができるうれしい行事で、自分史を積み重ねていく大切な節目です。ピカピカのランドセルを前に、どのような自分を想像しどのような夢を描いていることでしょう。

このような節目に、子どもさんが生まれたときの様子や、そのときの親御さんの気持ち、名前の由来や赤ちゃん時代のエピソードなど、子どもさんと作りあげた家族史を是非語ってあげていただきたいと思います。自分がどれ程待たれて誕生したのか、そして、どれ程愛されて育ててきたのか、親が何を願い何を託したのか。きっと、くすぐったくなるような幸福感の中で、自分を愛しむ気持ちや家族の絆、周囲の人達の優しさを実感することと思います。そういった感情は人への信頼感の源であり、困ったときには躊躇せずにSOSを発信し、また、少しぐらいの困難ならば自分の力で乗り越えようとする強さにつながるのではないでしようか。

子どもさんの小さな手を握りしめての登降園ももうすぐ卒業です。お母さん達の中には、たくさんの会話を繰り返したこの時間がどれ程貴重であったかと懐かしむ声も聞かれます。子どもさんにとっては友達と、あるいは一人での登下校は自立の第一歩で、楽しみでもあり不安や緊張がよぎるものでもあるのかも知れませんが、どのご家庭にとってもこの時期は、追われるように過ぎていく忙しい日々だと思いますが、子どもさんのそんな気持ちに寄り添い、かけがえのない今を大切にお過ごしいただきたいと思います。

麻疹やインフルエンザなどの流行がまだまだ聞かれます。栄養と休養をしっかりととり、お元気で桜の季節をお迎え下さいますように。

東部子ども家庭支援センター

山本 芳子

=====
編集後記

=====
最後まで読んでいただきありがとうございました。

また、読んでいただけると嬉しいです。

次号は4月1日(毎月1日)発行する予定です。

ご意見・ご感想はこちらまで

mailto:A0019707@city.toshima.lg.jp

メールマガジンの配信停止・アドレス変更の手続きはこちらから

<https://reg26.smp.ne.jp/regist/is?SMPFORM=mgm-mcna-6d2558049ed34154339bece02e4b5196>

発行：豊島区子ども家庭部子育て支援課

東部子ども家庭支援センター 03(5980)5275

mailto:A0019800@city.toshima.lg.jp

西部子ども家庭支援センター 03(5966)3131

mailto:A0019902@city.toshima.lg.jp