



コンシェルジュだより 9月号



残暑の厳しい日が続いていますが、朝夕吹く風にほんの少し秋の訪れを感じるようになってきました。涼しい時間帯を活用してお散歩や遊具遊びなど、ご家族で体力づくりを楽しんでください。夏の疲れの出る時期でもありますので、「早寝・早起き」を心掛け、生活リズムも整えていきましょう。「子育て応援広場」も是非ご活用ください♪今月はくすみんな遊びに来ます！

9/14
(月)

9月の子育て応援広場

イオンタウン始良

時間 11:00～11:30

9/28
(月)

場所 西街区3階 キッズパーク

場所 東街区1階 風のコート



＼おまちしております！



赤ちゃんの成長に大切な「睡眠」について

睡眠中、赤ちゃんの脳は記憶を整理するなどして発達し、さらに成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉が発達します。成長ホルモンは特に夜 10 時から深夜 2 時の時間帯が最も分泌が盛んになるので、その時間には熟睡することが重要です。遅い時間に寝ることが習慣化してしまうと成長が阻害され、体力や注意力が低下したり、イライラしがちになったりするおそれもあります。

★寝かしつけのポイント★

早く寝てほしいと焦らずに。
なるべく毎晩同じ時刻に睡眠に入れるようリズムを整えましょう。
抱っこで寝て布団におろす時は優しく丁寧にゆっくりと。



★よく寝てくれる環境づくり★

大人が起きている時間でも寝室は一旦真っ暗にしましょう。
エアコンなどの風が直接当たらないように気をつけて。
室温や布団、パジャマなどを見直し、眠りにふさわしい環境を。

コンシェルジュ相談窓口

時間：毎週土曜・日曜・月曜 10:00 ～ 15:00

場所：イオンタウン始良東街区 1F

イオンゆめみらい保育園あいら

一時預かり事業も行っています。

イベント開催時は、イベント終了後に相談時間を設けております。

何でもお気軽にご相談ください。インターネットでのご予約も可能です。

お電話でのご相談は **0995-55-1087** まで

＼相談ご予約はこちらから／

