

## 通常利用(プレイルームでのおもちゃ遊び)について

**午前 9 時 20 分～午後 4 時 45 分**

**館内での食事はできません**

午後には絵本の読み聞かせや体操などのふれあい  
タイムを予定しています。(午後 3 時 30 分～ 15 分程度)



センター利用は引き続き予約制で行っていきます。  
状況により予定を変更、中止させていただく場合もあります  
のでご了承ください。市のホームページでもご確認下さい。



## にっこひろば

昨年度より出張事業「にっこひろば」を開始しました。絵本やおもちゃなど用意しています。一緒に遊びませんか。育児相談もしています。お気軽に遊びに来てください。

● 6 月 10 日(火) 7 月 8 日(火)

いずれも 10 時～11 時 30 分

予約不要 出入り自由

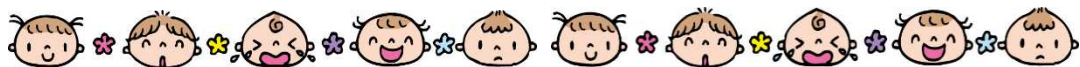
● 寺川団地内集会所

☆ 育児相談や訪問相談も(予約制)毎日行っております。電話での相談も受け付けております。  
お気軽に声をかけてください。

## おねがい

- \* 37.5 度以上の発熱や咳、くしゃみ、鼻水などの症状がある時は利用をお断りする場合があります。
- \* お子様の手洗いについては感染症の予防として効果が見込まれますのでご協力ください。
- \* マスクの着用は、保護者の皆様には個人の判断にお任せします。
- \* センター内では、貴重品は必ず身につけておいてください。
- \* 子どもさんに名札をつけてください。
- \* ゴミ、紙おむつ、汚物は各自で持ち帰りください。
- \* 水分補給は大事です、お茶や湯冷ましを持ってきましょう。  
(ジュースやお菓子等は、持ってこないでください。)

**安心して利用出来るよう、皆様のご協力をお願い致します。**



## 四条子育て支援センター

大東市野崎 1 丁目 6 番 35 号

TEL /FAX 072-876-7510

【Email】shisien.hoiku@city.daito.lg.jp

開館日 月曜日～土曜日(日曜祝日及び年末年始は休館です)

暴風警報、大雨警報、特別警報発令時は臨時休館

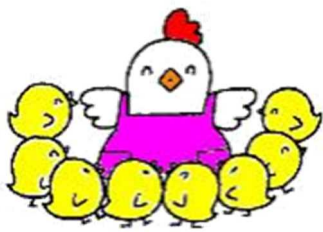
利用時間 午前 9 時～午後 5 時まで

利用対象 大東市在住の就学前の乳幼児と保護者・妊婦



最寄駅: JR 学研都市線 野崎駅から徒歩3分

※駐車場はありません



# ひよっこだより

NO. 138 2025 年 6 月・7 月号



## 大東市立四条子育て支援センター

あじさいの花も色づきはじめ、梅雨を感じる季節になりました。水遊び・制作遊びなど、楽しい経験ができるよう、準備して待っています。いっぱい笑ってあそびましょう。

(講座・通常利用は引き続き電話での予約制です。尚、電話での育児相談も承っています)



### お話の会「バーバパパさん」

えほんだけでなく、子育ての極意を教えてくださいました。



### ピラティス

いつも頑張っているお母さんの身体ほぐしタイムになりました。



### バルーンであそぼう

風船があつという間に色んな形に変身して、楽しかったね。



### お外で遊ぼう

たくさん遊んでみんなで記念撮影  
ハイチーズ



### お楽しみ広場

NICO-nico さんに教えてもらい、かさ袋がこいのぼりに変身。  
よく飛び楽しかったね。



### フォトスポットの紹介

誕生会の記念撮影は、こんなに可愛い  
フォトスポットを準備して待ってます。

## 睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

### 0～1か月

睡眠時間は16～20時間。  
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

新しい神経細胞と、それをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。

Zzz



神経細胞  
(ニューロン)

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

### 6か月

睡眠時間は13～14時間。  
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

### 3～6歳

睡眠時間は10～11時間。  
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

### 1～3歳

睡眠時間は11～12時間。  
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。