

ひよっこだより

NO. 144 2026年6月・7月号



大東市立四条子育て支援センター

梅雨の季節となりました。雨の日が続くこの時期ですが、子ども達は元気いっぱいです。支援センターでは親子で楽しく過ごせる講座を準備しています。7月には、夏を感じる遊びも予定していますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

(講座は電話での予約制です。)

ある日ある時の講座のひとつ

2、3歳ぱんだクラブ「テープはがしこいのぼり」



画用紙にテープを数本貼りました。集中して丁寧にはりました。絵具をぬってテープをはがせば元気なこいのぼりの完成です。



プレイルームのマグネットシートにお花のシートをはりました。ひとりではったり親子ではったり。プレイルームに春がやってきました。

大きな池に魚を泳がせてさかなつりをしました。今日も大漁でした。

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、守るといっ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。

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。

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。

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。



神経細胞 (ニューロン)

Zzz



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

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。



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。



毎日開催中

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)



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ください。

季節にあわせて装飾品を用意して
います。保護者の方がアレンジしてお子
さんのかわいい姿を撮影しませんか。
次回は‘夏’をテーマに考えていま
す。リクエストがあれば教えてください。

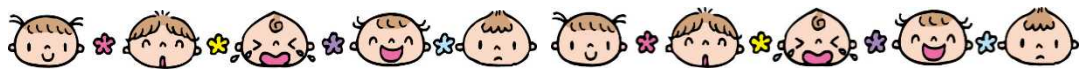
♡体重も計れます。

☆ 育児相談や訪問相談も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。
- *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