



# 子育て通信

# 2 カナリヤ

発行 第363号 2026. 2. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

こども園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

～みんな集まってハイポーズ～



～玩具で遊ぶの楽しいね～



## 『春の訪れ』

こぼとこども園  
園長 嘉村 望

つつまれ吸うと  
ほっとほころぶ  
冬の空気

となりの梢には  
雪より  
まぶしく

梅の  
香り  
透明な  
舞い

は  
る  
あなたに

あたたかく  
甘やか  
あかるく

白  
白  
ま  
白

は  
な  
は  
な  
花  
は  
な

「梅の香舞う」  
著者：高畑 耕治

赤  
紅  
赫

しらせたい  
届けたい  
はやく



二十四節気によって季節の移り変わりを示し、2月は「立春」と「雨水」の二つの節気が含まれます。立春は2月4日頃、春のはじまりを告げる日とされ、寒さが和らぎ少しずつ春の気配が感じられるようになります。雨水は2月19日頃、雪が雨へと変わり、大地が潤い始める時期です。徐々に気温が上がり、積もっていた雪が解け始め、農耕の準備を始める季節とされてきました。

梅や福寿草、チューリップなど草花が咲く姿や節分などの行事を通じて冬から春への移ろいを感じ取ることができます。

こどもたちと外の景色を眺めながら移り行く空気を感じ取り、春の訪れを楽しみに待ちたいものですね。

2月子育てワンポイント

## 『子どもの睡眠～夜泣き～』

夜泣きは、乳幼児期の子どもによく見られるもので、決して特別なものではありません。心や体、脳が大きく成長する過程で、睡眠のリズムがまだ安定せず、浅い眠りのタイミングで目が覚め、不安や違和感から泣いてしまうと考えられています。

夜泣きは成長の一段階であり、多くの場合は自然に落ち着いていきます。まずはそのことを知り、保護者の方が少し肩の力を抜くことが大切です。



夜泣きへの対策として大切なのは、毎日の生活リズムを整えることです。



朝はできるだけ**同じ時間に起き**、カーテンを開けて**太陽の光を浴びる**ことで体内時計が整います。

日中は**外遊びや体を使った遊び**を取り入れ、しっかり活動することで、夜に自然な眠気が訪れやすくなります。



**お昼寝**は子どもにとって必要ですが、長くなりすぎたり、夕方遅くまで眠ったりすると、夜の眠りに影響するため、**時間や長さを意識**してみましょう。

**就寝前**の過ごし方も重要なポイントです。テレビやスマートフォンなどの強い光や刺激は、脳を興奮させてしまうため控えめにし、**照明を少し落として静かに過ごす**ようにしましょう。絵本を読む、子守歌を歌う、同じあいさつをして布団に入るなど、**毎日同じ流れを作る**ことで、子どもは「これから眠る時間」と理解し、安心して眠りにつきやすくなります。



夜泣きをした時は、無理に泣き止ませようと焦らず、やさしい声で声かけをしたり、抱っこや背中をトントンしたりして安心感を伝えましょう。部屋を急に明るくしたり、大きな音を立てたりせず、できるだけ静かな環境を保つことも大切です。保護者の方が落ち着いて関わることが、子どもの安心につながります。

つらいときは一人で抱え込まず、園や周囲と相談しながら、子どもと保護者の方、どちらも無理のない関りを大切にしていきましょう。

## 活動紹介

1月に開催したプログラムや日頃の遊びの様子を、ご紹介します。

### 親子クッキング



### おはなし会



### 親子で遊ぼう



### 自由あそび

