



## あなたのお子さんは、毎朝何時に起きていますか？

早起きは、規則正しい生活リズムをつくり、元気に活動するために大切な習慣です。

### 早起きして太陽の光を浴びよう

人間の体のリズムは、脳にある体内時計がコントロールしています。体内時計は、朝の太陽の光によって1日24時間に調節されます。朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴び、1日を元気に過ごす準備をしましょう。曇りや雨の日は、電気を付けて部屋を明るくすると同じ効果があるといわれています。



### 早起きするとどんないいことがあるの？

- 早起きをして昼間に光を浴びると、夜に「メラトニン」という眠りに関係するホルモンが出ます。メラトニンによって、規則正しい生活リズムを整えることができ、免疫力がアップします
- 気持ちをすっきりさせる「セロトニン」というホルモンが出て、昼間の元気な活動につながります

### 早起きのコツ

- 前の日の夜、早く電気を消して寝ること  
夜遅い時間のテレビやスマートフォン、ゲームは、メラトニンが減少し、生活リズムの乱れにつながります。
- 「明日の朝、〇時に起きよう」と決意すること（家族と起きる時間を約束する）

## 令和3年度 宮古児童相談所巡回相談を 実施します

子どもの養育や療育について、助言・指導の他、必要に応じて医学的・心理学的判定を実施します。

**日時** 7月19日(月)  
10時～15時

**会場** 釜石こいの家  
(国立釜石病院付近)

**申込方法** 電話または、市子ども課窓口でお申し込みください

**申込期限** 7月5日(月)

申し込み・問い合わせ  
市子ども課 子ども福祉係  
☎22-5121

## 【募集】子育て支援員研修受講者

子育て支援員を養成するため、研修（地域保育コース）を開催します。詳しくはお問い合わせいただくか、市のホームページで確認できます。

**研修期間** 8月3日(火)～9月21日(火)の間に6回の講義（原則9時～16時）があります。他に、期間中、保育施設で2日間の研修があります

**場所** 釜石市民交流センター 他

**対象** 市内在住、または市内の幼児教育施設に従事し、研修終了後、次のいずれかを希望する人

- ①保育所などでみなし保育士として従事 ②子育て支援センターに従事 ③小規模保育事業・一時預かり事業へ従事 ④ファミリーサポートセンターの提供会員として託児（有償ボランティア）

※就職をあっせんするものではありません

**定員** 10人 ※先着順

**費用** 2,750円（テキスト代）

**申込期限** 6月28日(月)

**申込方法** 申込書を子ども課に持参、郵送またはFAXで提出  
※申込書は所属施設、子ども課窓口に備えつける他、市のホームページからダウンロードできます

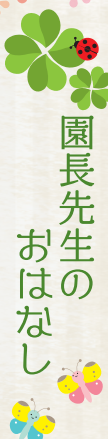


市のホームページ

申し込み・問い合わせ 市子ども課 次世代育成係 ☎22-5121  
大渡町3-15-26 市保健福祉センター2階

## イヤイヤ期

スフルドエンジェル保育園がまいし園  
園長 植田 志津子



ちまたでは「魔の2歳」とも呼ばれるイヤイヤ期。成長の段階だとわかってはいるものの、実際にその時期を迎えてみると途方に暮れる人も多いのではないだろうか。イヤイヤは「自己」が子どもの中で芽生えた証拠です。子どもが「〇〇したい」と言ってきた時は「いいよ」とその気持ちを受け止めてあげること。子どもは自分の主張が認められてきたと安心します。その希望を叶えてあげられなかった場合は「そうだね」と受け止めた後にできない理由を説明してあげるようにします。それでもイヤイヤが収まらない時は子どもの気持ちに切り替わるような対応を放っておく方が気持ちの整理をする時間ができ、気持ちを切り替えられる場合もあります。

毎日育児をしているお母さん方にとっては、イヤイヤばかりでは生活が回らず困ってしまうでしょう。ですが、ほとんどの子が通る道であり、健やかな発達に欠かせない時期です。

やりたい気持ちを大事にしてもらった子は自発的で意欲的な人間に成長できます。できる限り根気よく付き合ってくださいね。