

たまちゃんネル

大玉村家庭教育支援チーム
3・4ヶ月 10ヶ月健診 ①
2025・4・15



やっと暖かい春がやってきました。誕生の喜びから少し時間がたち、ママ・パパを悩ませるグズグズ期（3ヶ月）や離乳食作り（10ヶ月）などの悩みも始始めてはいませんか？

どんな小さな悩みも保健師さんに相談してみましょう。せっかくの機会ですから！ 明日からの子育てのヒントをいただけたと思います。



10ヶ月健診 **ブックスタートは、いかがでしたか？**

「あだたらふるさとホール」へ絵本を借りに 行ってみよう

本日のブックスタートはいかがでしたか？ 読み聞かせは、ほんの数分間でも、親子にとってほっこり温かい大切な時間になります。プレゼントされたバックの中には、今日の読み聞かせを担当してくださった「ゆめこじ」のグループのみなさんの「おはなし会」や「年中行事再現」（詳しくは、ブックスタートの案内参照）など楽しい案内もあります。また、おすすめ絵本は、ほとんど全部あだたらふるさとホールにそろっています。これを機会に一度のそいてみてはいかがでしょうか！

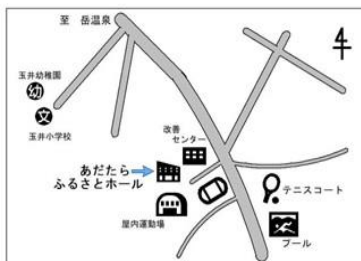
あだたらふるさとホール



4・19（土）10時 おはなし会
年中行事再現「端午の節句」
ぜひ来てね、待ってまーす ♥



開館時間 ～ 午前9時半から午後6時半
休館日 ～ 毎週火曜日、年末・年始
電話 ～ 0243-48-2569



村民プール斜め向かいにある
改善センターの後ろの建物です

入り口に返却ポストがあるので 休館日や閉館後も 本を返せます。
安心！ 一度に10冊まで。まとめて借りちゃいましょう。

【QRコードによる子育て相談について】

気軽にどうぞ！

（相談用QRコード）



（問い合わせ先） 大玉村地域学校協働本部（教育委員会）

家庭教育支援コーディネーター（橋本美津江）

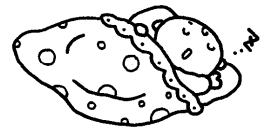
TEL 0243-48-3139





今も昔も変わらない悩み

夜泣きについて 考えよう！



夜泣きは、授乳・おむつ・病気などの原因がないのに、毎晩のように泣く現象で病気ではありません。夜泣きの程度や時期、時間には個人差があります。

赤ちゃんが泣くのは当然で、「夜泣き」は、赤ちゃんが成長すれば自然に治るとわかっていても、子育てが始まったばかりの多くのママ、パパが悩んでいる「夜泣き」。根本的な解決策がないからこそ、昔から「夜泣き」で悩まれる親御さんはたくさんいます。特に赤ちゃんとお過ごす時間の長いママにはつらいですね。原因を知り、いろいろな対処法を試してみましょう！

きっといつか「あの時は大変だったなあ」と懐かしく思い出す日がくるでしょう。



原因と考えられること

- ・生活リズムがまだ未熟
(睡眠サイクルや体内時計が)
- ・何かしらの不快感
(空腹・のどの渇き・おむつなど)
- ・日中の刺激を脳が処理しきれない
(寝ている間に日中の記憶の整理)



回数を減らすために

- ・生活リズムを整える
(起きる時間、寝る時間
入浴の時間など)
- ・日中日の光を浴びて活動
(ホルモンの良い影響)
- ・布団で横になって寝る習慣
(背中トントン 静かな音楽)

パパとママで役割を
決めて対応
(夜泣きの大変さを
共有しよう)

ママ・パパの
ストレスになること
の方が心配



大玉村家庭教育支援チーム活動紹介



つながろう！
親どうしの
交流の場を



いろいろな場で
絵本・衣類
おもちゃなどの
おゆすり会

5歳児健診 サイコロトーク

保育所での体験交流



絵本の読み聞かせ・
プレゼント
「ブックスタート」

参観日 お休みスペース



親子で参加する 楽しいイベントは？

サポートセンター
事業
「親子ふれ合い
遊び」



簡単仮装コーナー
(コミュニティ

