



## 子育てを楽しむ

子どもの生活習慣(3)

・早ね、早おき、朝ごはん

今回は「早ね、早おき、朝ごはん」についてです。これらはみんな子どもの発育(成長・発達)と深いつながりがあります。まだ生活のリズムが十分に完成していない3-4歳頃までの子ども達にとってはとくに重要です。

ヒトには睡眠・覚醒(目覚め)のリズムを調節する「体内時計」がセットされています。脳の中の松果体という場所から分泌されるメラトニン(睡眠ホルモン)がその主役です。周囲が暗く(夜に)になるとメラトニンが分泌され身体中の臓器の温度(深部体温)が下がり、活動が抑えられて睡眠モードに入ります。同時に成長ホルモンの分泌が活発になります。“ねる子は育つ”と云われる通りです。

周囲が明るく(朝に)になるとメラトニンの分泌が止まり、脳をはじめ身体中の臓器が活動を始めます。その活動をサポートするのが「朝ごはん」というエネルギーです。“朝ごはんは、脳とからだの目覚まし時計”といわれる所以です。

体内時計はメラトニンが主役ですが、その分泌は明暗という環境にコントロールされています。朝の光が脳内の体内時計をリセットして一日が始まります。したがって、就眠(早ね)・起床(早おき)という生活リズムの習慣化が重要なのです。

子どもの館 子育て相談医 廣澤 元彦(市立医療センター名誉院長)

## 子どもの館 開館12周年

### キッズハウス 11月スケジュール

11/9  
(土)

- ★おとほけヒエロSandのハッピーステージ  
①ごご1:00~ ②ごご3:00~(観覧無料)
- ★HOW!?くんとゆがいな仲間たち  
ごご2:00~(観覧無料)

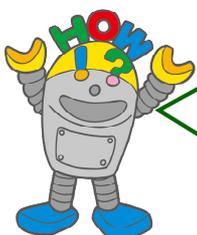
★子どもの館 無料開放(一時預かり室は対象外)  
10:00~ごご7:00

★絵本贈呈式・絵本のよみきかせ  
ごご2:00~(観覧無料)

協力:北九州小文字ライオンズクラブ・北九州市立八幡西図書館

11/10  
(日)

- らくがきタイム  
10:00~16:00
- お楽しみタイム(平日のみ)  
13:00~
- 子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)  
テーマ「咳・喘息・アレルギー」  
14日(木)14:00~15:00
- わくわくタイム  
15日(金) 13:30~
- 手作りおやつ試食会(食生活改善推進員協議会)  
メニュー「りんごケーキ」各回50食  
16日(土)①13:00 ②15:00
- 個別子育て相談(小児科医)  
5日(火)・24日(日)13:00~15:00
- 栄養相談会(栄養士)&子育て相談(保育士)  
28日(木)13:00~16:00



HOW!?くんから  
ハッピープレゼント

11月9日(土)と10日(日)は  
10:00から各日先着200名のお子さま  
にすてきなプレゼントがあります。  
みんな、待ってるよ。



# はたらくママ応援し隊 もったいないバザール編



10月20日(日)恒例の「もったいないバザール」がありました。  
今回もたくさんの育児用品を提供していただきありがとうございました。



## ほのほの エピソード



育児用品を持って来られたお母さまが、「長い間ありがとう。一緒にたくさんの思い出を作ってきたね。新しい家に行ってもまた新しい思い出をたくさん作ってね。」と、ベビーバスや歩行器を撫でながら語りかけられました。そばで聞いていた私も胸がいっぱいになり、とても温かい気持ちになりました。

提供していただく方の、それぞれの思い出も一緒に持って来てくださってるのだから改めて感じました。「もったいないバザール」で出会った品物を大切に使って、たくさんの思い出を作って、また次に必要とされる方にお譲りくださいね。

新しい出会いを待っています。



## スタッフコラム

「ママどこですか〜」「ママがいなくなっちゃった」と休日の日のキッズハウスはママを探す子どもの姿をよく目にします。すぐにママは見つかるのですが、なかには迷子ちゃんになってしまいう子も…。

そんな時、「すぐそこに居たじゃないの!」とて大人の言葉をよく耳にします。大人には見えていても子ども達には大人の姿は、なかなか見えないのです。キッズハウスに置いてある、子どもの視界を体験できるメガネ「チャイルド・ビジョン」を使って、子どもの背の高さで大人の姿を探してみてください。なかなか大変ですよ。

子ども達が安心して遊べるように、子ども達のそばで見守ってあげてくださいね。スタッフからのお願いでした…。



## 北九州市立 子どもの館

開館時間 10:00~19:00

休館日 11月6日・20日

キッズハウス(未就学児とその保護者)入場料大人200円・小人50円(1歳未満は無料)

子どもの館では、楽しいイベントがたくさん!  
HPやイベントカレンダーなどでお知らせしています。  
都合により、イベントの内容・休館日は変更することがあります。  
詳しくはお電話でお問い合わせください。