

北九州市立 子どもの館 ほっぷ・すてっぷ・キッズ

第45号 平成26年12月25日 発行

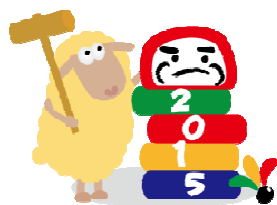
所在地 〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎3丁目15-3

コムシティ7F(黒崎駅西隣)

発行者
連絡先

子どもの館 キッズハウス編集部
TEL093-642-5555
FAX093-642-5677

<http://www.kodomo-how.com>



「参加する権利」・マラウさんのノーベル賞受賞演説・

ノーベル平和賞を受賞したマラウ・ユスフザイさん(16歳)の受賞演説の中に次のような言葉があります。

“親愛なる少女、少年のみなさん、今こそ声に出して言う時です。そこで今日、私たちは世界のリーダーたちに、平和と繁栄のために重点政策を変更してほしいと呼びかけます。世界のリーダーたちに、すべての和平協定が女性と子どもの権利を守るものでなければならないと呼びかけます”

また次のようにも言っています。“私は子どもたちの権利のために立ち上がり、子どもたちに声を上げてもらうためにここにいます“そして演説の終わりに”平等と正義、そして平和をみんなにもたらしましょう。政治家や世界の指導者たちだけでなく、全員が貢献する必要があります。私も、あなたも。それが私たちの義務なのです“と締めくくっています。

前回、子どもの権利4つの柱の内の“育つ権利”について述べました。マラウさんの演説は、まさに子どもの権利の内の一つである“参加する権利”を主張したものです。素晴らしいアジテーションです！

子どもたちの“声”を聞き、子どもの希望の実現に責任を持つのは大人です。

【引用は「河北新法ONELINE NEWS」<マラウさん>平和賞受賞演説テキスト(1)(2)より】

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)

原先生のお口のはなし(9)

新生児が生きていくために
必要なこと！ (その2)



それはおっぱいを元気よく飲むこと・飲めることです。

乳児期前半の赤ちゃんのお口は、哺乳に適した独特な形で、歯が生えていないこの時期には、顎や舌・唇・頬などの筋肉を使いながら哺乳します。

歯が生え、お口の形態や機能は成長発育に伴いモグモグ・パクパクと咀嚼機能を獲得するようになっていきます。人工乳の赤ちゃんには、お口の機能に添いながら吸うことでミルクが出るような乳首を選び、気長にお子さんの発達を促しましょう。愛らしく哺乳していく日がすぐそこに。楽しみに待ちましょう。



キッズハウス

1月スケジュール

- らくがきタイム
10:00~16:00
- お楽しみタイム(平日のみ)
13:00~
- 個別子育て相談(小児科医)
6日(火)・25日(日)13:00~15:00
- 子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)
テーマ「子どもの冬の感染症」
8日(木)14:00~15:00
- 子どもとママのお口の相談(歯科医)
20日(火)13:30~15:30
- わくわくタイム
16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
18日(日)①12:30 ②14:30
- 栄養相談(栄養士)&子育て相談(保育士)
22日(木)13:00~16:00

みんなで笑顔の子育て！



1日のスタートは「朝ごはん」と「朝の光」から

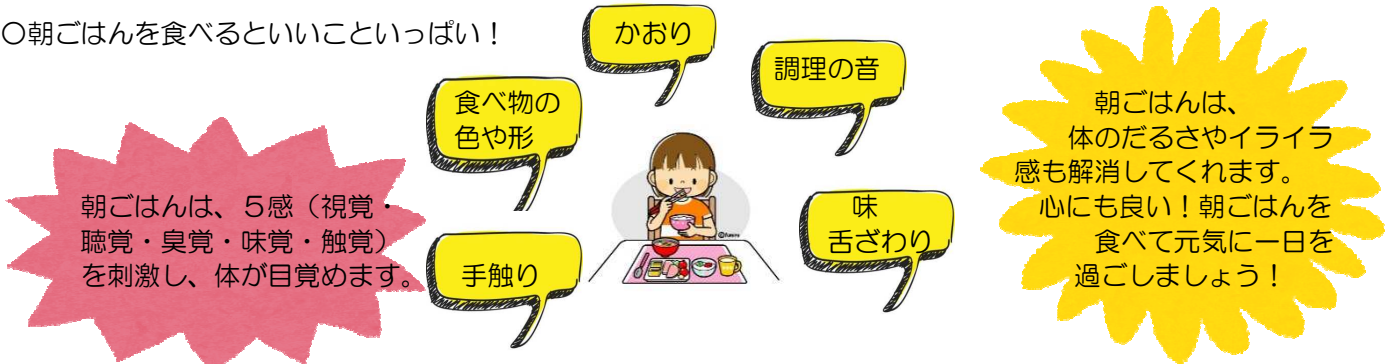
○体内時計をリセット！

人間の生活リズムは25時間に近い周期です。

朝、光を浴びること⇒脳にある親時計

目覚めて1時間以内に朝ごはんを食べること⇒胃にある親時計（腹時計）が24時間周期にリセットされます。脳と胃にある親時計が揃うと、体の中にある体内時計も揃います。そのことが、日中元気に過ごせること、夜には心地よく眠れることにつながります。

○朝ごはんを食べるといいこといっぱい！



○からだや脳とこころの成長をうながす睡眠！

睡眠中の体の中では、成長ホルモン・メラトニン・コルチゾール・セロトニンといったホルモンが活動しています。その働きには、骨を伸ばし、筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにし、免疫機能を高め、体のメンテナンス、情緒を安定させる働きなどがあります。生後4ヶ月くらいから、夜寝ている時に成長ホルモンなどが集中的に分泌されるようになります。4～6歳頃からは、寝入ってから3時間の深く眠っている時に、たくさんホルモンが分泌されます。

～☆☆おすすめ☆☆～

「早く寝なさい！！」と子どもに言っても、寝てくれるわけではありません。「毎晩、〇〇したら寝る」という習慣づけをすることで、眠りにつきやすくなる『入眠儀式』はおすすめです。

また、朝早く起こすことから始めると、早く寝ることができるようになってきます。ぜひお試しを！

参考：呉市ホームページ参照

スタッフコラム

寒波が訪れ、小雪がちらつき北風が頬にあたって、キッズハウスに来てくれる子どもたちの頬もピンク色に染まり、いよいよ冬本番となりました。

キッズハウスで、ママがやさしく子どもの顔を見て話かけている姿をよくお見かけします。おむつを替える時は、「おしっこ出てるかなあ～？」「おむつ替えようね。」また眠そうにしている時は、「ねんねしようか？」「だっこだっこしようか？」など愛情のこもった言葉かけがたくさん聞こえてきます。

ママのやさしい言葉かけや、ゆったりと休める心地よさは、きっと子どもたちにたくさんの愛情として伝わり、心に刻まれると思います。

パパ、ママ急がず、焦らず頑張ってください。これからもたくさんの喜びが見つかりますように・・・

北九州市立 子どもの館

開館時間 10:00～19:00

休館日 1月1日・2日・14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。