



すこやかコラム

生活リズム②〜睡眠〜

「寝る子は育つ」とのことわざがあるように、子どもの成長には睡眠が欠かせません。特に乳児期のお子さんは、1日の半分以上を寝て過ごしています。子どもの成長に睡眠が大切なのはなぜでしょう。

睡眠には、日中に働いた脳を休ませる役割があります。特に深い眠りのときは、子どもの成長を促す成長ホルモンが活発に作られ、たくさん分泌されています。また、眠ることにより体の免疫機能を高め、強い体をつくりまします。乳児期のお子さんは、脳が活発に働いて成長しているため、それだけ睡眠が必要なのです。

よい睡眠をとるためのポイントが5つあります。①朝眠そうにしているでも決まった時間に起こしましょう。②興奮すると寝つきが悪くなるので、夜はゆったりとした環境をつくりましょう。③布団に入る時間を決めましょう。④寝る前の読み聞かせや歌などで眠りに入る習慣をつくりましょう。⑤大人も早寝早起きを心がけましょう。

今の時代は、夜型生活の傾向にあるといわれています。大人の生活時間に子どもを合わせると、つい子どもも夜型の生活リズムになりがちです。人生のうちこの大切な時期に、質のよい睡眠習慣を身につけることは、お子さんにとって何よりの贈り物になると思います。

原稿：市保健師

地域子育て支援センター

ママのお楽しみタイムに行ってきました

6月19日(木)に開催された「ママのお楽しみタイム」には8名のママさんが参加しました。今回は「つくってみよう! たのしい小物」と題して、普段は託児を担当する皆さんが講師を務め、ハンカチなどを材料としたアクセサリー作り挑戦しました。

参加者は初めての方から常連さんまでさまざまでしたが、お子さんを預けたママさんたちは、しばし育児を離れて、和気あいあいとした楽しい雰囲気の中、アクセサリー作りで夢中に! 参加した方は「子育てについての情報交換ができるし、リフレッシュもできる、とっても楽しい時間です」と話してくれました。

皆さんも、お子さんと一緒に子育て支援センターへ足を運んでみませんか。



センターの催し

- ◎子育て健康相談 by 保健師
〜確かめて ホツと安心 健やか子育て〜
とき 8月7日(木)・9月4日(木)
午前10時30分〜11時30分
- ◎春・夏・秋・冬 季節の歌遊びを楽しもう!
とき 8月20日(水)
午前10時45分〜11時30分
- ※健康相談と歌遊びは、申し込みの必要はありません。
- ◎ママのミニ学習会「ことば編」
〜ゆたかな会話を育むために!〜

- 講師 下山田 弘氏 (しもやまだ ひろし)
- とき 8月1日(金)
午前10時15分〜11時45分
- 申込期限 7月31日(木)
- ※お子さんをお預かりします。
- 開催場所 すべて子育て支援センター
- 申込先及びくわしくは
地域子育て支援センター ☎(22)2299
- ◎プールあそび
とき 8月5日(火)午前10時〜11時
- ところ 並木保育園
- 定員 親子20組(先着順)
- 申込開始 7月25日(金)から
- 申込先及びくわしくは
並木保育園 ☎(21)0616

だよい 図書館

ホームページアドレス
<http://lib.nikkocity.jp/>
携帯電話用アドレス
<http://opac.city.nikko.lg.jp/>



お問い合わせは

- ◆今市図書館 ☎22-6216
開館時間：午前9時〜午後7時
休館日：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
- ◆日光図書館 ☎53-5777
開館時間：午前9時30分〜午後6時
休館日：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
- ◆藤原図書館 ☎76-1203
開館時間：午前9時30分〜午後6時
休館日：毎週火曜日(祝日の場合は翌日)

8月の催し

▼今市図書館

- ◎こども夏まつり
とき 8月2日(土)
午後1時30分〜3時
- 内容 七夕飾り、大型紙芝居など
- 定員 1歳以上の子80名(先着順)
- 参加費 無料
- 申込方法 電話か直接窓口で申し込む
- ◎童話・児童文学セミナー
とき 8月9日(土)
午後1時30分〜3時
- 内容 童話を楽しむための講座
- 演題 物語が好きです 講師 本多明氏(もとあき)
- 定員 40名(先着順) 参加費 無料
- 申込方法 電話か直接窓口で申し込む
- ◎おはなし会
とき 8月23日(土) 午後2時〜3時
- 内容 絵本の読み聞かせや紙芝居、折り紙など

▼日光図書館

- ◎読書会(いずみの会)
とき 8月19日(火) 午前10時〜正午
- 題名 上り坂下り坂(著者 青木玉)
- ◎おはなし会
とき 毎週土曜日 午後2時〜3時
- 内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど
- ◎赤ちゃんのためのおはなし会
とき 8月7日・21日(木)
午前10時30分〜11時
- 内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど
- ▼藤原図書館
- ◎おはなし会
とき 8月6日(水)
午前10時30分〜11時30分
- 8月23日(土) 午後1時30分〜2時30分
- 内容 絵本の読み聞かせや人形劇など

名探偵の代名詞

あなたは名探偵と聞いて誰を思い浮かべますか? 日本では、明智小五郎や金田一耕助などが有名ですが、世界的には、やはりシャーロック・ホームズが一番有名ではないでしょうか。シャーロック・ホームズは、アーサー・コナン・ドイルが1887年に発表した「緋色の研究」で初めて登場しました。その後、4つの長編と56の短篇で活躍しました。小説の中で、シャーロック・ホームズは、鋭い観察眼と推理力を兼ね備えた私立探偵として描かれています。そして、ロンドンのベーカー街にあるハドソン夫人の経営するアパートで、相棒のワトソン博士と共同生活をしているという設定になっており、訪れた依頼人が次々と持ち込む難事件を鮮やかに解決していくの

図書館コラム

本を楽しもう!



さて、登場してからです。100年以上も経ったシャーロック・ホームズですが、今だにその人気は衰えることがありません。シャーロック・ホームズの愛好家はもちろん、ホームズの人物像や時代背景を研究する人(シャーロックキアンと呼ばれる)もたくさんいます。これらの人の集まりであるファンクラブも世界中で組織されているのです。

また、シャーロック・ホームズを実在の人物だと思っている人は世界中にたくさんいて、小説の設定と同じ住所にあった銀行では、世界中から届く事件の依頼に返事を書くことを仕事とする秘書がいたそうです。

あなたも、シャーロック・ホームズの物語を読んだ、その魅力に迫ってみませんか。