



# とみにー通信



No.202 2026年2月

2月・3月の予定

\*予定は変更することがあります

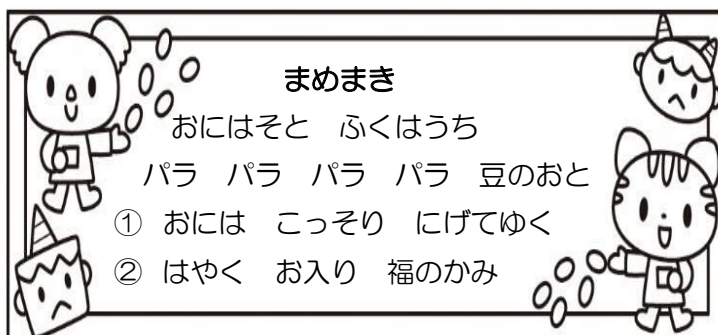
2月	5 (木) 10:45~ 11:30	親子ヨガ 講師 井上 美保子氏 予約開始 (1月16日~)	16 (月) 11:00 11:30	絵本の読み聞かせ ボランティアグループ 「お話絵本箱」さん
3月	16 (月) 11:00 11:30	絵本の読み聞かせ ボランティアグループ 「お話絵本箱」さん		

\*身長・体重はいつでも測定できます\*お誕生会は、随時行います。

**2月9日(月)、床改修工事のためお休みです。**

**3月5日(木)園行事のため午前は11時まで、午後はお休みです。**

あがりめ さがりめ  
♪あがりめ さがりめ  
(目じりをおさえて上げる 下げる)  
♪ぐるりと まわして  
(くるりと回す)  
♪ねこのめ  
(猫の目のようにつり上げる)



~2月の製作 足形でおひなさま~



## お願い

- ・体調の悪いときはご遠慮ください。
- ・手洗いのためのハンカチを持参してください。
- ・駐車場は、きょうだいをお連れの  
保護者と妊婦さんのみご利用いただけます。  
とみに~西側駐車場をご利用ください。

親子ヨガの予約、電話相談、お問い合わせは下記へ。

開所時間・受付時間 月~金(祝日を除く) 9:00~11:30・13:00~15:30

連絡先 富田第二保育園子育て支援センター とみにー

TEL 431-1546まで

(保育園南側の建物です。専用入口よりお入りください。)

## 夜泣き！

夜泣きの原因の一つは、体内時計が確立していないこと。また、赤ちゃんの眠りは大人より浅いので夜中に起きるのは自然なこと。まずは、「生活リズムをととのえること」です。朝は7時までに起こし朝日をたっぷりと浴び、お昼寝の時間を調整して、日中は活動的に過ごしましょう。

次に「寝かしつけを見直すこと」寝る前30分のイチイチャタイムを作ろう！部屋をオレンジ色の灯りでほんのり暗くし、赤ちゃんは授乳、卒乳した子は絵本やお絵かき等静かな遊び、お話ができる子はその日の振り返りをしてもいいです。家事仕事は忘れて子供に向き合い、スキンシップをたっぷりととります。寝る前30分のこの習慣は、ママと赤ちゃんの絆を深め日中の興奮を静める役目もあります。赤ちゃんの泣きを受け入れること。大変な時は一人で頑張らない。周りの人たちに頼ることも大事です。

## イヤイヤ期どうする？ 手をつなぐのを嫌がる！

無理につなごうとすると座り込んで動かなくなる。全速力で逃げる。お困りの方も多いでしょう。大切なお子さんの命を守るためにも、「外を歩く時は手をつないで歩く」習慣を身につけてほしいと切に願います。以下は、外で手をつなぐための③ステップです。

- ① 出発前に「手をつないで歩こうね」と約束
- ② 近場の公園からチャレンジする
- ③ できている行動を認める

「手をつないで歩けているね。ママはうれしいな」などとできた行動を認められると、お子さんの自信につながります。それでも手をつなぎたがらない時は、ベビーカーや自転車で移動しましょう。お子さんの「手をつなぎたくない！」に負けないでくださいね。

「イヤイヤ期専門保育士が答える子どものイヤイヤ期どうする？100のヒント」実務教育出版より

## 子育ては本当に大変ですね！

お家にこもってないで、とみに～に来ておしゃべりしたり、笑ったり、悩みを聞いてもらったりして気分転換しませんか？  
大人も子どももみんなで楽しく元気にあそびましょう！  
スタッフ一同お待ちしております。

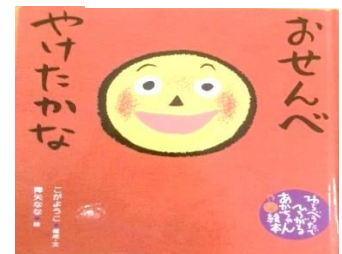
## 絵本の紹介

### 「おせんべ やけたかな」

文 こがようこ

絵 降矢なな

童心社



「お・せ・ん・べ・や・け・た・か・な」でページをめくると、「やけた！」いちまいずつおせんべが焼けていきます。わらべうたのリズムに合わせて、赤ちゃんと一緒に指さしながら読んでも楽しい一冊。

