

2021年度 6～9月

睡眠講座

Zoom 開催

参加の申し込みは、千代田せいが保育園

電話 03-6811-6686

メール c.seiga@chiyodaseiga.ed.jp



園のホームページ ↑ ←

赤ちゃんが夜ぐっすり寝るための秘訣あります。

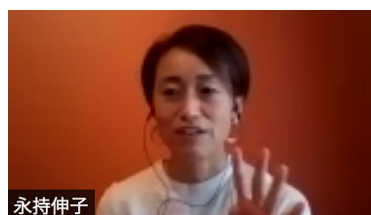
夜の授乳は当たり前と勘違いしていませんか？

保育園の生活が始まる前にお聞きください。

これから出産という方こそ、ぜひご参加ください。

夜の睡眠には昼間の過ごし方にポイントがあります。

Mam's Salon



永持伸子

講師は睡眠のスペシャリストで、学べるママサロン Mam's Labo を主宰する永持伸子さんです。

「楽しい子育てのための生活リズムの作り方を学びましょう。これから職場に復帰、という育休中の方にもぴったりの内容です。マタニティのうちに、またお子さんが小さいうちに、早めの受講がオススメです。」

2021年 上半期の予定

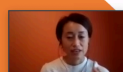
いずれも午前10時～11時の1時間です

6月15日(火) 29日(火)

7月6日(火) 20日(火)

8月17日(火)

9月7日(火) 21日(火)



なぜ幼少期から生活リズムが大切なの？

生活リズム=命のリズム
子どもの生きるモチベーションを育てます♡

①社会生活が本格的に始まる小学校入学時に、スムーズに新しい生活へ溶け込んでいくことができるようにするためです。年齢がかさむにつれて、リズムを定着することが難しくなります。

〈登園・登校時間〉

幼稚園 9:10

公立小学校 8:10 (地域外小学校に通学する場合は、それ以上早く出勤します。)

保育園 8:30 (平均)

②成長ホルモンの分泌に影響するため。☺☺☺
(メラトニン、セロトニン、オキシトシンなど)
深い睡眠を真っ暗な部屋でとっていることが大切です。

免疫力UP!