

# 2023年度 赤ちゃんの ねんね講座 Zoom

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](mailto: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。

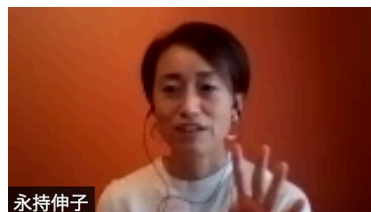
夜の授乳は当たり前と勘違いしていませんか？

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。

「ぐっすりねんねのコツお教えします」

分かりやすい内容で大好評のねんね講座。妊娠したら、出産したら、乳児のうちに、幼児になっても、小学生でも「もっと早く聞いておけばよかった」との感想が寄せられる内容です。ぜひ、思い立った時がチャンスです。

|    |                  |   |
|----|------------------|---|
| 1  | 5月12日            | 金 |
| 2  | 5月26日            | 金 |
| 3  | 6月9日             | 金 |
| 4  | 6月23日            | 金 |
| 5  | 7月21日            | 金 |
| 6  | 8月22日            | 火 |
| 7  | <del>9月12日</del> | 火 |
| 8  | 9月30日            | 土 |
| 9  | 10月10日           | 火 |
| 10 | 10月27日           | 金 |
| 11 | 11月10日           | 金 |
| 12 | 11月25日           | 土 |
| 13 | 12月12日           | 火 |
| 14 | 1月12日            | 金 |
| 15 | 1月23日            | 火 |
| 16 | 2月9日             | 金 |
| 17 | 2月20日            | 火 |
| 18 | 3月8日             | 金 |

時間はいずれも午前10時～11時

📧 9月15日に変更



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、それ以上に早く出発します。）

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！