

子育て支援課だより 2021年6・7月号



南区役所子育て支援課 南区桃山台1丁目1-1 南区役所4階 TEL:290-1744 FAX:296-2822

☆☆子育て支援コーディネーター講座 録画配信 「我が家の園選び～認定こども園、保育所(園)、幼稚園の話～」☆☆

認定こども園って幼稚園や保育所(園)とどう違うの?仕事復帰をしないと行けないけれど、いつ申請すればいいの?幼稚園に行ったら働きたいけど認定こども園や保育所(園)じゃないとだめなの?等、それぞれの家庭の事情に合わせて解説していきます。録画配信なので、登録すると期間中であれば、いつでも何度でも見ることができます。

★録画配信期間:7月13日(火)10時~7月31日(土)17時30分

★予約期間:7月1日(木)10時 ~7月7日(水)17時30分

★予約方法:右記の電子申請システムより予約期間内に登録すると後日、録画配信のURLと資料をお送りします。



☆子育て支援コーディネーター相談会☆☆「認定こども園等の申請について」☆

認定こども園、保育所(園)、幼稚園などの利用をお考えの方に個別相談会を実施します。電話または来所をお選びください。

★開催日:・7月26日(月) ・7月27日(火) ・7月28日(水)

★開催時間:・11:00~11:30 ・13:30~14:00 ・14:30~15:00 の各日3回、各回1家族30分間

★予約受付:7月12日(月)10時~ 右記の電子申請システムでお申し込みください

・開催場所:南区役所3階301会議室 *8月、9月も開催予定。



保健師から

<生活リズムについて>



子どもの心と身体と脳の成長には、夜の睡眠がとっても大切!よい生活リズムですぐすために、環境を整えてあげましょう。朝日を浴びること・日中にしっかり遊ぶこと・寝かしつけをすることが大切です。乳幼児期に生活リズムを整えることで、心も身体も元気いっぱいの子どもに育てましょう!

～生活リズムをつかむコツ～

① 朝はだいたい同じ時間に起こす

生活リズムを整えるには、まず朝起きる時間を小さいうちから決めておくことが大切です。

朝起こす時間・・・朝6時~7時半くらいまでの間

昼寝・・・お昼頃~3時頃まで ⇒ 夜9時前後に眠くなるリズムになる

② 起きたら、太陽の光を浴びる

人間の生体時計は25時間。放っておくと1日に1時間ずつ遅れます。地球時間の24時間に合わせるには、毎日朝日を浴びてリセットすることが大切です。朝日を浴びて12~14時間すると眠気をおこすホルモンがでてきて、眠くなります。

③ 目覚めて1時間以内に朝ごはんを食べる

朝食には、体温を上げて、身体を目覚めさせる・あたまと体にエネルギーを与える・体調を整えると言った役割があります。

④ 平日と休日の起床時間の差は2時間以内にする

せっかく生活リズムができていても、休日に崩れると、月曜日の朝はなかなか起きてくれません。

休日だから・・・と生活リズムを崩しすぎないように気を付けましょう。

※個人差もあるので、無理せず、子どもの様子を見ながら生活リズムを整えていく参考にしてください。



☆☆ホームページを活用して知りたい情報を探そう！！☆☆

南区のイベント情報や遊び場情報、認定こども園の空き状況や幼稚園の情報等々、知りたい情報がホームページに載っていることはご存じですか？子育て家庭のお役に立つ情報一覧です。ぜひご利用ください。

認定こども園・保育所（園）・幼稚園の情報が知りたい



<p>・認定こども園・保育所（園）・幼稚園のおはなし</p> <p>どう違うのかな？どこに申し込みばいいの？*南区のツイッター動画で説明しています。（3部作）</p>		<p>・幼稚園の情報について知りたい。</p>	
<p>・認定こども園について知りたい。</p> <p>南区の認定こども園の一覧からの各認定こども園のホームページを見ることができます。</p>		<p>・認定こども園の空き状況を知りたい。</p> <p>堺市の認定こども園の空き状況がわかります。</p>	



★あそび場やまちの情報を知りたい！！



<p>・区役所子育てひろば「みみちゃんルーム」</p> <p>みみちゃんルームの利用の仕方や予約方法がのっています。</p>		<p>・南区のイベント情報を知りたい</p> <p>南区の毎月のイベント情報がカレンダーでわかる！</p>	
<p>・みんなの子育てひろば</p> <p>各みんなの子育てひろばのブログやフェイスブックがのっているので、開室の状況や予約、講座についてもわかります。</p>		<p>・認定こども園・小規模保育園の園庭開放一覧表。</p> <p>園庭開放一覧表を確認できます。</p>	
<p>・子育てサロン</p> <p>南区のサロンはどこにあるのかな。いつ開室しているのかな。*令和3年6月現在、再開未定のサロンがあります。</p>		<p>・マチマチ(堺市のご近所 SNS)</p> <p>ご近所限定のコミュニティです。スマホでご近所さんと各区の子育て情報やおススメのお店など情報交換ができます。</p>	

堺市南区子育て支援課で検索するとすべての情報が確認できますよ！！

堺市南区役所子育て支援課 ⇒

