

# てごてごふれあいニュース 1月号

新年、あけましておめでとうございます。今年も、よろしくお願いたします。年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？2025年、新たなスタートです。自然災害もなく、穏やかで、家族みんなが笑顔の多い年になると良いですね!!

ネウボラ きだひろしま  
てごてご  
北広島町子育て世代包括支援センター



## 生活リズムを整えよう



年末年始は、親族や友人が集まったり、深夜までテレビを観たり、楽しいことも多い時期です。つい、スマートフォンの使用時間も長くなり…。親子共々、生活リズムが乱れがちです。



### 生活リズムはなぜ大事？

人間には体の中でおおよそ24時間のリズムを刻む機能があります。これがしっかりと機能することで、昼と夜の区別がつき、明るい時間には起きて活動し、夜になると眠るというリズムを刻むことができますようになります。生まれたばかりの赤ちゃんの生活リズムは、大人とはずれているため、成長しながらリズムを身につけていきます。生活リズムがバラバラになったり、いつもと違うリズムで動くと、体が混乱し、寝てほしい時間なのに眠けならず、寝かしつけようとしてもなかなか寝てくれなかったり、深夜に覚醒してしまったり…というねんねトラブルにつながります。だからこそ、生活リズムを整えることが、大人にとっても子どもにとっても、良い眠りの大切なポイントなのです。

### 生活リズムを整えるコツ

しっかり食べて、ぐっすり眠り、目覚めたらよく遊ぶ、という生活を規則的にくり返すことで、生活リズムも整います。

<p><b>☆朝起きたら「日光」を浴びる☆</b></p> <p>いつも通りの起床時刻に起きて、カーテンを開けて日光を浴びましょう。日光を浴びることで、心も体もすっきり目覚めることができます。</p> 	<p><b>☆朝食を食べる☆</b></p> <p>朝食は、活動に必要なエネルギー源。朝ご飯を食べることで体温が上がり、元気に活動することができます。</p> 
<p><b>☆しっかり遊ぶ☆</b></p> <p>体を動かすことで心地よく眠れて、夜眠りやすくなります。天気が良ければ外で遊んだり、未就園の子どもさんは子育て支援センターに行くのも良いですね!!</p> 	<p><b>☆夜は暗くして、早く布団に入る☆</b></p> <p>毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使うと眠りにくくなります。家族で使用するルールを決めると良いですね!!</p> 



# こどもの食事について

### 練り製品の注意点

冬のあったか料理の代表「おでん」。おでんに使われる練り製品には、弾力がある、塩分などの調味料が多い、食品添加物を含むものがあるなどの特徴があります。味付けは、濃い味に慣れないように、おでんのだしは薄味にしましょう。

また、練り製品を使う時は、つなぎとして卵などが使われているため、食物アレルギーがある場合は気をつけ、**原材料を確かめ**たうえで**1歳以降から**の使用を目安としてください。



練り製品：はんぺん、かまぼこ、ちくわ、カニ風味かまぼこ、さつま揚げ、魚肉ソーセージなど



### 窒息・誤嚥事故に気を付けよう!

先日、球状のチーズを食べて1歳の男の子が窒息して亡くなった事故がありました。子どもの窒息、誤嚥事故の原因となる食品などは、次のようなものです。食事の時は姿勢をよくし、よく噛んで食べるよう声をかけましょう。また、ミニトマトや豆類など丸ごと食べさせると、のどに詰まることがあります。4等分に切る、調理してやわらかくする等工夫しましょう。



球状チーズ ミニトマト ブドウ 枝豆 ナッツ類 もち(団子)等



### 資源リサイクルステーションをご活用ください 無料回収

設置場所	出せるもの
北広島町役場庁舎裏駐車場	古紙、アルミ缶、スチール缶、瓶
北広島町役場豊平支所駐車場	古紙、アルミ缶、スチール缶、瓶、ペットボトル
豊平学園後期課程校舎横	古紙、アルミ缶、スチール缶
芸北中学校駐輪場	古紙、アルミ缶、スチール缶、瓶、ペットボトル
広島新庄学園	古紙、アルミ缶、スチール缶



北広島町役場庁舎裏駐車場のステーション

ミルクの空き缶なども出せるので便利です

※古紙(新聞、雑誌、段ボール等)は束ねて、瓶・缶・ペットボトルは中を洗って出してください。

問合せ：役場環境生活課 ☎0826-72-7365

### 北広島町公式LINEから子育ての情報を受け取ろう!

受信設定をすると、イベントやこどもさんの月齢に応じた子育てに関する情報が配信されます。ぜひ、ご活用ください

