

「一生に一度の育児を思いっきり楽しめませんか。」

0-3歳 The sky is the limit ~可能性は無限大~
《親子育児教室》
4-6歳 《子ども塾》
7-9歳 《好奇心と思考力》

育ママ教室

〒523-0893
近江八幡市桜宮町210-11
(平日火～金曜10:00～17:00)
体験、随時募集中♪
【TEL・FAX】0748-26-5344
【WEB】ikumama.jp/
【Mail】mail@ikumama.jp



まずは「これならできそう」
を見つけたところから始めませんか？
ママが笑顔になって
「ちょっとオモロくなる」育児。
育ママ教室がお手伝いします！

私がお答え
します！

(一社)
育ママ教室代表
育児アドバイザー



★ お便り大募集!! ★

育児に関する悩みや不安はありませんか？オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。ペンネームでの応募もOK。お子さんの年齢または月齢と、不安なことや相談したいことを下記宛にお送りください。

ハガキ

メール

〒523-0893 近江八幡市桜宮町289アビル3F
(株)中広 オウティ編集部「Maman's Club」宛



outy@chuco.co.jp



「育ママ教室」友だち登録後、
応募フォームより送信

※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報は「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

Maman's
Club

ままんずくらぶ ~子育て相談室~

vol.58

◆寝る直前のお風呂になるの
で、湯船に浸かってゆっくりす
ると深部体温が上がり、寝つき
が悪くなります。日中の汚れを

はんをしっかりと食べる。

◆食事は作り置きを温める程
度の物で。具沢山味噌汁がお
すすめ♪和食中心、軽めに。油
物や満腹まで食べると睡眠の
質が下がります。その分、朝こ

前のお約束を。

◆帰宅後はテレビをつけない
(刺激を抑える・見たいものは
休日に)。絵本、ブロック、積
み木、お絵描き等、食事の用意
をしている間「安全に遊べる環
境」を作る。主体的な遊びの習
慣をつけることで質の良い睡眠
に繋がります。※「食事の用意が
できたら遊びは終わりね」と事
前のお約束を。

10時就寝を目標に。

⑤その他の家事等はその後、ま
たは早朝に。時間は目安として

④10時就寝

③9時45分～寝室

(シャワーでもOK)

②9時10分～9時40分入浴

①帰宅～9時頃食事

の環境作りがおすすめです。

A 乳幼児期に大切なのは「睡
眠」。質の良い眠りと遊び

Q どうしても園から家に帰れ
るのが夜8時過ぎで、そこ
からひとりで対応しないといけ
なく、理想通りに実行できませ
ん。時間配分が苦手なので、タ
イムスケジュールを組んでもら
えたら参考にしたいです。

今月のおすすめの遊び



無限の遊びが広がる
「グリム積み木各種」

日本各地・世界・季
節等様々な食材に出
会えるカードゲーム
「レシビ」



絵本、図鑑もいいですね。

A 蒸し料理、焼き料理で旬の
食材の甘みを活かし、ご飯
をおにぎりにして咀嚼を増や
し糖質の摂取量を減らします。
キャンプ、バーベキュー等、屋
外の食事体験で素材のおいし
さを体験するのも◎。飲料は
お水、お茶。長期的に見守って
いただくながら、旬の食材を見
て触れる体験も効果的です。

うに残っているようです。

Q 4歳。食べムラがあります。
ご飯ばかり食べたり、おか
ずばかり食べたり。基本的に甘
い味つけのものを好んで食べる
ので糖質も心配。園でも同じよ
うに残っているようです。

◆入浴後は、家全体の明かり
を少し暗めにして寝る準備を
行い、寝室へ。コツは「習慣化」。
帰宅後の流れを一定にすること
で、時短と入眠の質が上がりま
す。試していただき、微調整と
環境作り(遊び・家電製品の活
用等)を行ってみてください。

落とす程度で済ませ、休日に
入浴タイムを楽しんでくださ
い。