

Happy New Year
2024

あけましておめでとうございます。
皆さん、年末年始はゆっくり過ごす
ことができましたか？お休み明けにお子
さんたちの元気な姿が見られることを
楽しみにしています。今年もどうぞよ
ろしくお願いいたします。

初夢

一般的には、新しい年を迎え最初
に眠った日の夜に見た夢を言うそう。

「一富士二鷹三茄子」の夢を見ると良いと言
われていますが、富士は「無事」

鷹は「高い」 茄子は「成す」 という縁起の
良い言葉に掛けているそうです。

また、「四扇五煙草六座頭」と続きがあります。
それぞれの意味は、

富士と扇は末広がりのため「子孫や商売の繁栄」
鷹と煙草(煙)は上にあがることから「運氣上昇」

茄子と座頭(髪の毛を剃った盲人)は毛がない(怪我ない)こと
から「家内安全」だそうですよ。



コンシェルジュ便り



鶴川地区 R6.1月号

お問い合わせ 福祉・子育て課 子育て未来グループ

☎42-2506



発達支援センターたんぽぽ 一般開放「あそぼうね」

対象：0歳児～就学前の親子 時間：10時～11時30分

今月の解放日は 26日(金) です。

たくさんの方の来所をお待ちしております。

※状況により変更や中止の場合があります。



ご飯を
しっかり食べる

五感を
刺激する

寝る子は育つ！

★5つのPOINT

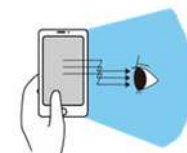
思いっきり
遊ぶ

朝の光を浴びる

スマホやゲームは
時間を決めて

気をつけて！ブルーライト

スマホやゲーム機の液晶画面から出て
いるブルーライトは、自然な睡眠をもた
らすホルモン「メラトニン」の夜の分泌
を減少させてしまいます。特に寝る1時間
前からは使わないように心がけましょ
う。保護者が子どもの隣でスマホを触る
のも注意が必要です。



寝かしつけのコツ

- 快適な温度で、パジャマも通気性が良くゆったりしたものを選ぶ
- 部屋を暗くして、絵本の読み聞かせや子守歌を聴かせる
- お風呂はぬるめのお湯で。熱いと体温が上がり寝付きが悪くなる原因に

