

Vol 294  
2025年  
11月号  
(令和7年)

# おひさまハウス

## 子育てつうしん

### ざっそう



0歳児から就学前の  
乳幼児とその保護者、妊婦さんと  
その家族がくつろいだり、  
楽しく過ごす施設です

発行：筑後市子育て支援拠点施設  
(※おひさまハウス)  
〒833-0047 筑後市大字若菜 1144 番地 3  
☎ 0942-53-3123  
Fax 0942-53-8574

おひさまHP



日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じるようになってきましたね！朝晩の冷え込みも厳しくなってきた、体調を崩しやすい時期にもなりますので、十分気を付けていきましょう。おひさまハウスでも、秋らしい行事を取り入れていますので、ぜひ、参加してくださいね。パパやおじいちゃん、おばあちゃんの来館もお待ちしています。

土曜日、第4日曜日にも開いていますので、幼稚園や保育園に行っているお友だちも遊びに来てくださいね！

#### つといのひろば利用時間

【平日】(月曜日～金曜日) 9:00～16:30

【土曜日・第4日曜日】〈午前〉 9:00～12:00  
(今月は祭日のため閉館です) 〈午後〉 1:00～4:00

市外の方も  
遊びに来れますよ！

※12:00～13:00はお休みですが、  
ランチルームの使用は出来ます。



デジタル社会の子育て **幼児期に大切**なこと

#### No.1 生活リズム

何時間眠れていますか？

規則正しく食べて  
十分な睡眠を！

幼児は、  
10時間以上も  
必要なのね！

#### 【子どもの推奨睡眠時間】

●3～5歳 10～13時間  
●1～2歳 11～14時間

★★起こす時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用をおしまいに★★

- ・寝る前にスマホやタブレットを使うと眠れなくなります。
- ・過剰なスクリーンタイムは、睡眠障害をおこします

公益社団法人 日本小児科医会