



# としょかんだより

中央図書館 ☎974-1112  
石川図書館 ☎964-5166  
勝連図書館 ☎978-4321

お問合せ こども健康課 ☎989-0220

保健  
だより

## そだちのきほん



成長・発達を支えるのは、毎日の暮らしです。よく寝て、よく食べ、安心安全に守られながら楽しく過ごすことが、子どものそだちの基本です。

### 今月のおすすめ つながり・学び・ワクワクしよう!

#### 『オンラインで集まろう！ Zoom Google Meet で始める パーティーと教室』

まつした のりこ  
松下 典子 著 くぼき じゅんこ 著  
／インプレス

会いたい時になかなか会えない、そんな時こそみんなでオンライン！オンラインを楽しむ簡単な手順と用法から、無料のZoomを使った教室の始め方など本格的なことまで1冊にまとめられています。

(一般書) 所蔵館 中央



#### 『親子で楽しく学べる 人気 YouTube 動画の作り方』

やまのうち まこと  
山之内 真 著／秀和システム

小学生がなりたい職業ランキング上位のYouTuber。Youtubeの知識を学び、動画の撮影・編集・公開までをスマートフォンだけで完結する方法を紹介しています。

(一般書) 所蔵館 石川



#### 『ネットとSNSを 安全に使いこなす方法』

ルーイ・ストウエル 著  
こぞら あつこ  
小寺 敦子 訳／東京書籍

世界中の人と繋がることが簡単にできるネットやSNS。中にはマナーを守らない不愉快な人や、さらには犯罪に悪用する人もいます。このような問題の対処・対策の解説と、正しい活用方法を紹介しています。

(一般書) 所蔵館 勝連



### 電子図書館受付中

うるま市立電子図書館 HP  
<https://www.d-library.jp/uruma/>



### 返し忘れはありませんか？

ご自宅に返却期限が過ぎた図書館の資料はありませんか？次に借りたい人のために返却期限を守り、早めに返しましょう。図書館が閉まっている時は、「ブックポスト」をご利用ください。紙芝居・CD・カセットテープ・ビデオテープ・DVDは破損防止、中身確認のため直接カウンターへお返しください。

### 冬の親子工作教室

#### 各図書館で工作教室をするよ！

日程：12月18日(土)  
対象：市内在住の親子  
受付：12月4日(土) 午前10時～  
※受付・お問い合わせは各館へお願いします。

参加費  
無料

中央館

#### 紙コップで作るサンタ&トナカイ

時間：①午後2時～  
②午後3時～

定員  
各2組  
先着順

石川館

#### サンタさんにありがとうのお手紙をかこう!! クリスマスカード作り

時間：①午前10時30分～  
②午前11時30分～

定員  
各2組  
先着順

勝連館

#### キラキラレインボーを作ろう

時間：①午後2時～  
②午後2時30分～  
③午後3時～  
④午後3時30分～

定員  
各1組  
先着順

### 行事案内 (12月中旬～1月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	クリスマスおはなし会	12月11日(土) 午後3時～	図書館スタッフ(先着4組)
	おはなし会	1月8日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
勝連	クリスマスおはなし会	12月11日(土) 午前10時30分～	図書館スタッフ(先着5組)
	おはなしパラダイス	1月8日(土) 午前10時30分～	すだち

図書館休館日 ・毎週月曜日 ・12月29日(水)～1月4日(火) 年末年始休  
・12月23日(木) 館内整理日

掲載している行事については新型コロナの影響で中止・延期となる場合があります。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。 ☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

### そだちのきほん①

### 生活リズム

日中に太陽の光を浴びることによって得られる昼夜のリズム、適切な時間に食事や睡眠をとることによって得られる体温や消化のリズム。こうした生活リズムの調節は、下記の図でいうと、土台にある「脳幹」が担っています。十分な睡眠をとると頭も体もシャキットするのは、「脳幹」の働きを整えることで、「大脳辺縁系」(適切な判断、やる気を起こす)や「大脳新皮質」(考える、言葉や行動で表現する)が、適切に機能するからです。大人も子どもと一緒に、まずは生活リズムをしっかり整えましょう。

### 大脳新皮質

「考える脳」

考える、言葉を使う  
行動する

### 大脳辺縁系

「こころの脳」

快/不快や安全/危険の判断  
やる気を起こす、記憶する

### 脳幹

「からだの脳」

睡眠リズム、体温や呼吸の調節  
生活リズム、生理的機能の調節

### そだちのきほん②

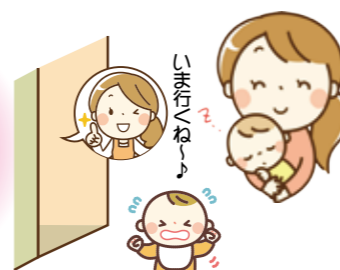
### 「こころ」「気持ち」を受け止め、「安心」「安全」感を与える

1人で歩ける、言葉が話せる、集団行動がとれるなど、子どもの成長発達で重要視されることはたくさんあります。ですが、それができることよりも、もっと大切なのが、大人がその子の「こころ」を認め「気持ち」を受け止めること、そして「それでいいのよ」「どんなあなたもだいすきよ」と、安心感・安全感を与えることです。

この関係性が基本となり、あらゆる成長発達につながります。(発語、学習、運動、思いやり、相手に共感する、自分の気持ちをコントロールする力、他)

親や先生をはじめとして、地域の大人全員が、一人ひとりの子のこころを認めて、温かく見守り、大切な存在であることを伝えてあげられるといいですね。

赤ちゃんが泣いたら、抱っこしたり、声をかける



視線を感じたら、「どうしたの?」「取ってほしいのね」「上手にできたね!」と声をかける、代弁する



子どもが関心を向けていることに、大人が共感して言葉を添える



かんしゃくを起こしたら、「嫌だったね」「悔しいね」「もっとやりたかったね」と気持ちは認めてから、ルールを教える

乳幼児健診では発育・発達など多くのことを相談できます! 気になる方は、ご相談ください! (日程についてはうるま市ホームページにてご確認をお願いします)



うるま市健康応援キャラクター うるまちゃん!