



にこにこ通園

≪保護者講座を行いました！≫



にこにこ通園で、6/17～6/21の5日間、小児科の先生による保護者の方向けの保護者講座がありました！

当日は、**子どもたちの生活習慣**(主に**睡眠**、**便秘**)についてお話しをしました。

「寝ている間の脳ってどんな状態？」「なぜ便秘になるの？」

といった身体の仕組みについてのお話から、

「**2～3歳の子どもの睡眠時間ってどのくらい？**」「**便秘かな？と思う目安は？**」

といった子どもに必要なことや子どもの状態を理解するためのお話まで！

子どもの生活リズムや体内環境を整えるためのコツについてのお話がありました！



～この講座を受けて、保護者の方の感想～

毎日同じ流れで過ごすことで生活リズムを改善していきたいと思いました！

子どもの便秘で悩んでいたのが役に立ちました！

とても分かりやすく理解できました！

昼寝をさせ過ぎていた時もあったので気を付けたいと思いました！



子どもがぐっすり眠れる環境を作りたいと思いました！