

ちゅちゅっと 子育て通信

妊娠・出産から子育てまでの
切れ目ない支援で応援します。

子育て支援サイト
「ちゅちゅ」はこちら



知ってる？

子どもの睡眠



子どもの成長を促す成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。睡眠時間が短かったり不規則だったりすると成長の遅れや、免疫力の低下につながる可能性があります。早起きして朝の光を浴びることで、セロトニンというホルモンの分泌により、体内時計がリセットされ、心のバランスが整います。

寝る前は興奮が高まる遊びを避けて、テレビやタブレットの使用を控えたりすることで早寝につながります。睡眠には個人差や、家庭ごとの生活リズムもありますが、新学期に向けてお子さんと一緒に正しい生活リズムを心掛けていきたいですね。

学ぶ

パパひろば 要予約

お父さんやおじいちゃんを対象とした、男性の子育て応援事業です。

時 3月15日(土) 10:00~11:30

所 子育てステーションちゅちゅ

対 市内在住の未就学児と男性保護者

※保育所などに入所しているお子さんも参加できます。ママが一緒でも大歓迎！

内 千恵先生の親子リトミック

音楽に合わせて親子でふれあいながら、歌やリズム遊びでからだを動かしてみませんか？



相談する

3月のすくすく相談

ところ	とき・受付時間	内容
子育てステーション ちゅちゅ	7日(金)、21日(金) 9:30~12:00	身体計測、離乳食の進め方、育児相談など。 事前に電話またはアプリ「My府中」で予約が必要。
子育てステーション ふらっと上下	6日(木) 9:30~11:30	身体計測、離乳食の進め方、育児相談など。 事前に電話にて予約が必要。

小児科・産婦人科オンライン相談

LINEや電話のメッセージチャット、音声通話・動画通話で医師や助産師に相談できます。平日18時~22時

小児科
オンライン
LINE登録



産婦人科
オンライン
LINE登録



オンラインでつながる子育て相談

動画通話での妊娠、出産、育児の悩みなどの相談ができます。メールまたは電話で申し込んでください。

平日9時~17時

※1回の相談時間は30分程度



市の☎



申問 子育てステーションちゅちゅ…子育て応援課(府中天満屋内・☎44-6688)、
子育てステーションふらっと上下…上下支所地域共生係(ふらっと上下内・☎62-2231)