



開所時間  
月～金 8:00～16:00  
土 8:00～13:00  
カレンダーの☆マークの日は自由にご利用ください。

【お問い合わせ】  
一の宮子育て支援センター  
(りんどう保育園内)  
☎0967-22-4539  
お知らせ端末☎91-1883

朝晩は少しずつ涼しくなり過ごしやすくなってきました！日中との気温差で体調を崩さないよう気をつけましょう！秋は食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・実りの秋など楽しみの多い季節ですね！すくすく広場では、いろいろな活動を予定しています。ぜひ、お友だちを誘って遊びにきてください。

子育てワンポイント  
アドバイス

子どもの睡眠について

「寝る子は育つ」ということわざにもあるように、良い睡眠が子どもの心身の発育にとっても大切だと言われています。

☆子どもに必要な睡眠時間の目安は？

- ・新生児（0～3ヶ月） 14～17時間
- ・乳児（4ヶ月～1歳未満） 12～16時間（昼寝含む）
- ・幼児（1歳～2歳） 11～14時間（昼寝含む）  
（3歳～5歳） 10～13時間（昼寝含む）

子どもさんの  
睡眠時間は  
どう  
ですか？



☆睡眠時間が不足するとどうなるの？

- ・日中ぼーっとして、集中力がない。
- ・イライラしやすく、お友だちとのトラブルが増える。情緒不安定になる。
- ・成長ホルモンの分泌が妨げられ、体の成長に影響が出る。

☆睡眠の質を高めるには？

- ・寝るための環境を整える
- ・生活リズムを整える

生活リズムを整えて  
毎日元気に過  
ごしましょー！！

寝る前  
にお気に入りの  
絵本を読むのも  
いいかもしれま  
せんね！

あさ

- ・日の光を浴びよう
- ・朝ごはんを食べよう

ひる

- ・体を動かして、  
昼間はしっかり活動  
しよう

よる

- ・できるだけ同じ時間  
に布団に入ろう
- ・スマホやゲームなど  
光を発する機器の  
使用を避けよう

わらべうた

なべなべそこぬけ

なべなべそこぬけ

10月 ★マークの日は活動日です。  
☆マークの日は自由にご利用ください。

| 日  | 月      | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|--------|----|----|----|----|----|
|    |        |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
|    |        |    | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 5  | 6      | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
|    | ☆      | ☆  | ☆  | ★  | ☆  |    |
| 12 | 13     | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|    | スポーツの日 | ☆  | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 19 | 20     | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|    | ☆      | ☆  | ☆  | ☆  | ★  |    |
| 26 | 27     | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|    | ☆      | ☆  | ☆  | ★  | ☆  |    |

11月 ★マークの日は活動日です。  
☆マークの日は自由にご利用ください。

| 日      | 月    | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|--------|------|----|----|----|----|----|
|        |      |    |    |    |    | 1  |
|        |      |    |    |    |    | ☆  |
| 2      | 3    | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|        | 文化の日 | ☆  | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 9      | 10   | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|        | ☆    | ☆  | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 16     | 17   | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|        | ☆    | ☆  | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 23/30  | 24   | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 勤労感謝の日 | 振替休日 | ☆  | ☆  |    |    | ☆  |

12月 ★マークの日は活動日です。  
☆マークの日は自由にご利用ください。

| 日                   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|
|                     | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|                     | ☆  | ☆  | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 7                   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
|                     | ☆  | ☆  | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 14                  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|                     | ☆  | ☆  | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 21                  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|                     | ☆  | ☆  | ☆  | ★  | ☆  | ☆  |
| 12月28日～1月4日までお休みです。 |    |    |    |    |    |    |

10月の活動予定

- 2日（木）牛乳パックでいす作り（※要予約）
  - 9日（木）おはなし会・ふれあいあそび 身長体重測定
  - 16日（木）消防署へ行こう（※要予約）
  - 24日（金）わいわい子育て相談会（※要予約）
  - 30日（木）10・11月生まれのお誕生会
- 活動時間は、10:30～11:30です。

11月の活動予定

- 6日（木）栄養講座～離乳食作り～（※要予約）
  - 13日（木）一の宮町更生保護女性会との活動～琴の演奏会～（※要予約） 身長体重測定
  - 20日（木）育児講座（※要予約）
- 活動時間は、10:30～11:30です。



12月の活動予定

- 4日（木）一の宮町更生保護女性会との活動～編み物教室～（※要予約）
  - 11日（木）おはなし会・ふれあい遊び 身長体重測定
  - 18日（木）カレンダー作り（※要予約）
  - 25日（木）お正月飾り作り（※要予約）
- 活動時間は、10:30～11:30です。

親子でやってみてくださいね！

