ーの宮子育て支援センター便り No. 119



開所時間

月~金 8:00~16:00 ± 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】

ーの宮子育て支援センター (りんどう保育園内) **a**0967-22-4539

お知らせ端末 391-1883

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。

子育で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)



寝る前に

お気に入りの

せんね!

絵本を読むのも

いいかもしれま

☆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。

牛活リズムを整えて

毎日元気に過ごし

ましょう!!

・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





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



子どもさんの

睡眠時間はどう

ですか?

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



★マークの日が活動日です。 10月 ★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	
	☆	☆	☆	*	☆	

10月の活動予定

2日(木) 牛乳パックでいす作り (※要予約)

おはなし会・ふれあいあそび 9日(木) 身長体重測定

16日(木) 消防署へ行こう(※要予約)

2 4 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。

★マークの日が活動日です。

☆マークの日は自由にご利用ください。

日	月	火	水	木	金	土
\$ · · ·						
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	☆	☆			☆

★マークの日が活動日です。 12月 ★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。

11月の活動予定

6日(木) 栄養講座~離乳食作り~ (※要予約)

一の宮町更生保護女性会との 13日(木) 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

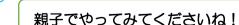
活動~編み物教室~ (※要予約)

11日(木) おはなし会・ふれあい遊び 身長体重測定

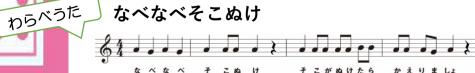
18日(木) カレンダー作り(※要予約)

25日(木) お正月飾り作り(※要予約)

活動時間は、10:30~11:30です。



なべなべそこぬけ





00 * 0 0 * 0