



# 子育て支援センターだより

【お問い合わせ】  
 本庄市立いずみ保育所  
 子育て支援センター  
 TEL : 0495(22) 4891

新年度が始まりました。支援センターのスペースでハイハイしたり、成長に合ったおもちゃで楽しく遊みましょう。今年度も皆さんのお越しをお待ちしています。

月	火	水	木	金
	1 AM:保育所行事のためお休み PM:ひろば	2 ひろば	3 ひろば	4 ひろば
7 ひろば	8 ぷりん：【制作】 手型・足型付き クリアファイル	9 ひろば	10 AM:園庭開放 PM:ひろば	11 ひろば
14 ひろば	15 ママサロン 手作りおもちゃ	16 ひろば	17 AM:園庭開放 PM:ひろば	18 ひろば
21 ひろば	22 ぷりん：【制作】 こいのぼり作り	23 ひろば	24 AM:園庭開放 PM:ひろば	25 身体測定
28 身体測定	29 昭和の日 お休み	30 ひろば		

☆ぷりんとは…

10時～30分程度、季節の歌や手遊び、絵本の読み聞かせや制作や幼児向けの運動遊具などを使用して体を動かすなど、親子で楽しく過ごします。

☆ひろばとは…支援センター内のおもちゃを使って親子で自由に遊べます。

☆育児相談・個人相談

育児の悩みやお子さんの成長で何か不安なことなど、気軽にお話に来ませんか？個別にお話できる時間を作ります。秘密厳守。電話でご予約ください。

☎0495-22-4891

☆園庭開放

木曜日10:00～ 30分から1時間程度、保育所の広いお庭で遊みましょう。保育所のお兄さん、お姉さんが一緒に遊んでくれることもあります。

## 《今月のぷいん》

・4月8日(火)【制作】

### クリアファイルづくり

クリアファイルに手型・足型をとって貼り付けましょう。周りには可愛いシールで飾り付けましょう。身体測定表やはにぼんチャレンジの台紙を収納できます。

・4月22日(火)【制作】

### こいのぼり作り

紙皿でゆらゆら揺れるこいのぼりを作りましょう。



## 《園庭開放》

・4月10日(木)・17日(木)・24日(木)  
利用時間 10:00～(30分～1時間程度)

いずみ保育所の広いお庭で元気に走り回ったり、三輪車や乗用カーに乗ったり、お砂場で遊んだりしましょう。保育所のお兄さん、お姉さんたちと遊べることもあります。

暖かく良い天気の日たくさん遊びましょう。なお、強風や雨天の日中止になるなど、天候により変更する場合がありますのでご了承ください。



## 《身体測定》

・4月25日(金)・28日(火)



一年間の成長が記録できるカードをお渡しします。初めての時と3月には記念に手型(足型)を取ることができます。ママの体調やお子さんの発達についてなど、気になることがあればご相談ください。計った後は自由に遊べます。



## ● 睡眠 ●

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は...

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。