



とても気持ち良い季節となりました。空の青、雲の白、大地の緑、花の赤や黄、目に見える物が全て鮮やかで子どもたちにとっていろいろな物に興味を持つ時期ですね。その反面、季節の変わり目で、親子共々疲れが出やすい時期でもあります。心と体のバランスを取りながら、気持ちよく過ごせるようにしていきたいです。

昨年に引き続き『らっこ・はうす』に遊びに来ている子ども達も名札の色が変わり、ひとつお兄さん・お姉さんになりました。そして、新しいお友達も来てくれるようになり、今年度も『らっこ・はうす』を利用するみなさんが共に遊んだり、楽しんだり、共に語り合ったりすることのできる**素敵なか仲間**になっていけたら・・・と願っています。

新しいメンバーの保育士も担当させていただくことになりました。皆さまと共に楽しんでいきたいと思ひます。



らっこ・はうすの利用について



- * 未就園児をもつ親子・家族なら、どなたでもご利用いただけます
- * らっこ・はうすは、月～金曜日(9:00～15:00)自由な遊び場として利用できます。
 - ・ お部屋は、9:00～12:00 園庭は、9:00～15:00 (園庭をご利用の方は、正面入り口で受付をしてください。)
 - ・ 職員は、午後からは、職員室にすることが多いので、声をかけてくださいね。
- * 火曜日は、園庭のみ開放しております。
- * 1か月に1回程度、年齢別の子育てサークル「てくてく」や異年齢での集まり「おやとこひろば」の日があります。(準備の都合がありますので、参加希望の方は、月ごとに申し込みをお願いします。)
 ・ 「てくてく」「おやとこひろば」のある日は、らっこ・はうすのお部屋は使えませんので、その日を避けてご利用ください。
- * 警報発令時、感染症流行時等はお休みさせていただくことがあります。
- * 園行事等でらっこ・はうすのお部屋が使えない時があります。園庭は開放しております。



- ・ 5/16(木) ハピのすく相談室(乳幼児相談) 9:30～11:00(※相談の受付は、10:30まで)
 - ・ 5/14(火) 3歳児健診 R2年10月生まれ
 - ・ 5/15(水) 1歳6か月児健診 R4年10月生まれ
 - ・ 5/28(火) 3か月児健診 R6年1月生まれ
- 受付は、13:00～13:45です。

☆ いずれも母子手帳・アンケート・バスタオルをお持ちください。



- ・ おむつ、着替え、水筒など必要なものを持ってください。
- ・ らっこ・はうすを利用する方は、登録書の提出をお願いします。
- ・ 『らっこ』の印は、らっこ・はうすを利用できる日です。

月	火	水	木	金	土	日
		1 👶	2 👶	3 👶 憲法記念日	4 👶 みどりの日	5 👶 こどもの日
6 👶 振替休日	7 👶 園庭開放	8 👶	9 👶 赤ちゃんの日	10 👶	11	12
13 👶	14 👶 園庭開放	15 👶	16 👶 すくすくナビゲーター訪問日	17 👶	18	19
20 👶	21 👶 園庭開放	22 👶	23 👶 赤ちゃんの日	24 👶	25	26
27 👶	28 👶 園庭開放	28 👶	29 👶	30 👶	31 👶	

生活リズムを整えて 元気に過ごそう!

朝
決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日でも、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

夜
お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

