



子育て支援室便り

さくらんぼ通信

令和6年 5月15日(水)

ひのきないこども園子育て支援担当 佐藤

新年度がスタートして早1ヵ月。つい先日までピンクや黄色に染まっていた園庭や園周辺も、すっかり新緑がまぶしくなりました。季節の移り変わりを目や肌でしっかりと感じながら、園の子ども達は、毎日元気いっぱいに新生活を楽しんでいます。…が連休明け体調を崩しがちなお子さんが増えています。例年にない寒暖差に、子どもも大人も体調を崩しやすくなっているかと思えます。規則正しい生活を心がけ、基礎体力をつけることで、寒暖差に耐えられる体づくりを心がけ、みんなで元気に過ごしていきましょう。



子育て支援室では…

今年度、子育て支援室では、未就園児を対象とし、平日9:30～11:30まで随時園を開放。毎週水曜日9:30～11:30まで、さくらんぼルームを開催します。また、全保護者の皆様の子育てに関する悩みの相談もお受けしています。気になること、心配に思うことなど、些細なことでも気にせず、声をかけてください。

また、在園児のお誕生日に最も近い日のさくらんぼルームでは、誕生児のリクエストに応じて手作りおやつ会の開催や行事にまつわるおやつ作りを実施していく予定です。5月は、子どもの日にちなんでこいのぼりクッキーを作ったり、5月生まれのお祝いに、ホットケーキを焼いて自分でトッピングをして食べました。6月は何かなあ？



5/1クッキー作り

5/15誕生会

生活のリズムを整え、毎日を元気に過ごしましょう！



子どもの生活リズムは、簡単にいうと「遊んで、食べて、眠る」一日の流れで、健康を支える土台になります。そのためにも、『朝起きて、昼は遊び、夜は眠る』という、体にもともと備わった体内時計に一致した生活をするのが大切です。

<あそび>
天気の良い日は」外で体を動かしてたくさん遊びましょう！

<食事>
できるだけ同じ時間に3回の食事をとりましょう！

<睡眠>
早寝早起きを心がけましょう！身体の成長に必要なホルモンを分泌したり、免疫力を高めるためにも良い睡眠をとりましょう。