



だっしこ通信

だしのご園 子育て支援だより
 令和8年5月14日
 担当 鈴木 弘美

今年度のだっしこルームも始まり1か月が過ぎました。子育てについて情報交換をしたり、気分転換につながるような明るく、楽しいだっしこルームにしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

子育てワンポイント💡

体の健康を保つには、免疫力を高めると良いとされています。その方法として、バランスの良い食事、1日10分程度の運動、質の良い睡眠などがありますが、一見無関係に思える『笑うこと』もあげられています。『笑うこと』つまり笑顔になることは、脳が「この人ご機嫌なんだ」と判断して幸せホルモンを出し、いい気分や優しさ、やる気などを応援してくれる仕組みがあります。

笑うと体が温まり健康促進にもなります。免疫を高める細胞の働きも活性化するので、元気になり、ストレスも発散され健康を保てます。家族や友達、子どもたちと思い切り笑って、子育てを存分に楽しみましょう😊♡

4月のだっしこルームの様子

だっしこルーム 5月の予定

13日(水) だっしこルームで遊びましょう♪
 27日(水) 身体測定をしましょう!

6月の予定

3日(水) 園内をたんけんしよう
 17日(水) だしのご園であそびましょう!
 24日(水) 身体測定をしましょう!

これなんだろうなあ～

いいきもち👉

なるほど!こんなふう
 にやるんだね♡