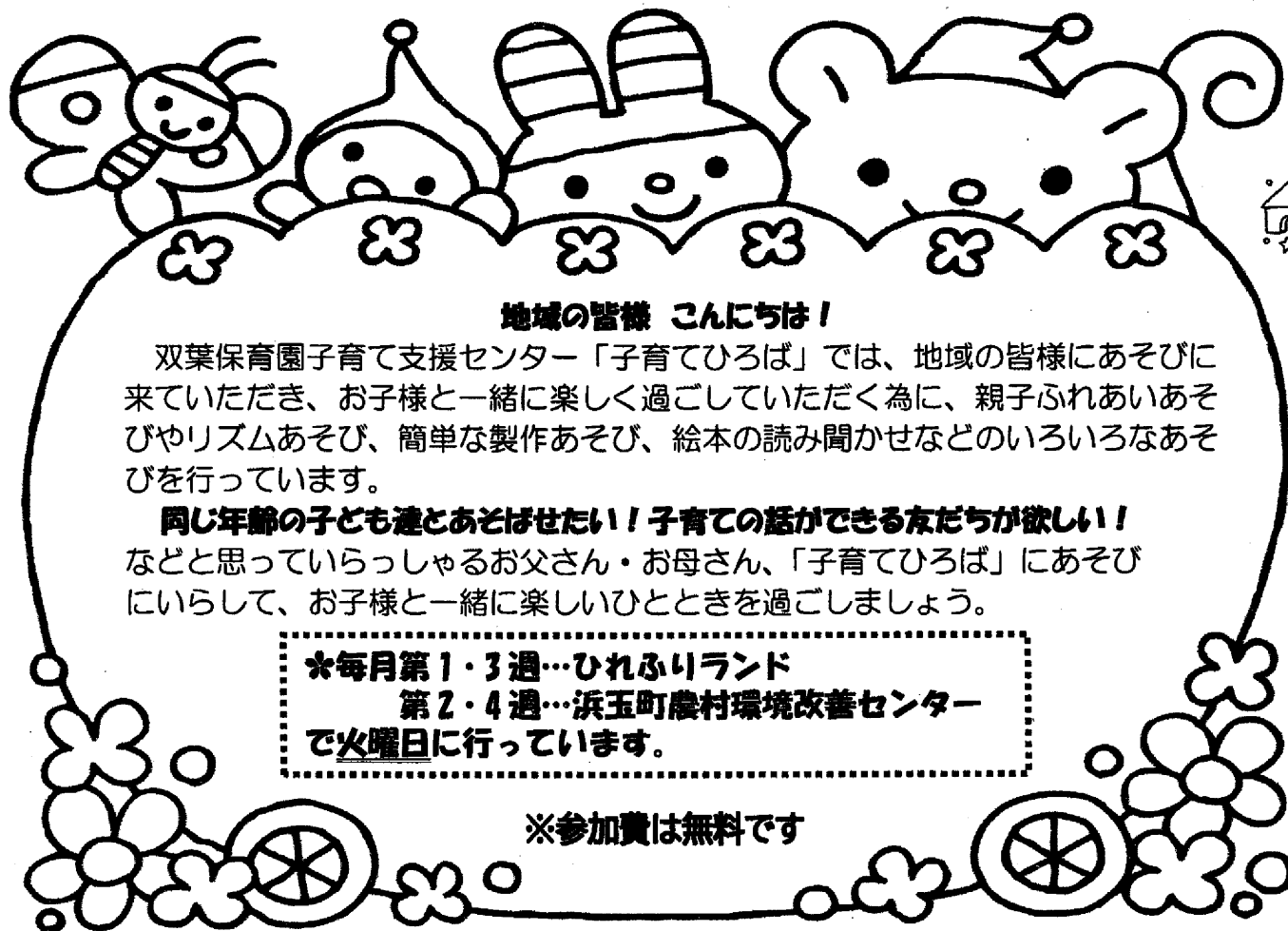


# 令和4年 4月 ★みんななかよし★

★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、安全のため生後1か月を過ぎた未就園児のお子様を参加対象としています。★



## 地域の皆様 こんにちは！

双葉保育園子育て支援センター「子育てひろば」では、地域の皆様にあそびに来ていただき、お子様と一緒に楽しく過ごしていただく為に、親子ふれあいあそびやリズムあそび、簡単な製作あそび、絵本の読み聞かせなどのいろいろなあそびを行っています。

同じ年齢の子ども達とあそばせたい！子育ての話ができる友だちが欲しい！  
などと思っていらっしゃるお父さん・お母さん、「子育てひろば」にあそびにいらして、お子様と一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。

＊毎月第1・3週…ひれふりランド  
第2・4週…浜玉町農村環境改善センター  
で火曜日に行っています。

※参加費は無料です

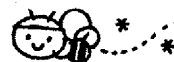
- ＊「子育てひろば」にあそびに来られる際は、事前に体温を計測してからあそびに来られてください。また、発熱の場合は利用を控えていただきますようご協力をお願いします。
- ＊新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、変更等があるかもしれません。詳細は随時携帯掲示板「はなまる連絡帳」または「双葉保育園ホームページ」に掲載いたしますので、ご確認をよろしくお願いいたします。

◎はなまる連絡帳

<http://h-futaba.renrak.mobi/>

◎双葉保育園のさまざまな情報はホームページをご覧ください。

<http://www.futabahoikuen.jp/>



携帯用 QR コード

〈いずれも問い合わせ先：双葉保育園(担当・岡崎) 浜玉町浜崎 TEL56-8385〉

4月の「子育てひろば」は、新型コロナウイルス感染症対応の為、3組限定で行います。参加を希望される方は、開催日前日の午後3時までに電話での申し込みをお願いいたします。

## ★子育てひろば★

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。

## 「いろいろなおもちゃであそぼうよ♪」

4月5日(火) 時間) 10:00~11:30

場所) ひれふりランド 1階・和室

ブロックやままごと、車、布のおもちゃなどいろいろなおもちゃを用意します。好きなあそびを親子でゆっくり楽しみませんか。

## 「どんな色が好き？」

時間) 10:00~11:30

4月12日(火) 場所) 浜玉町農村環境改善センター  
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)

赤、青、黄、緑…いろいろな色のクレヨンでお絵描きをしませんか。  
0、1歳のお子様もお母さんと一緒に楽しみましょう。

## 「スキンシップあそび」

時間) 10:00~11:30

4月19日(火) 場所) ひれふりランド 1階・和室

子どもはお父さんやお母さんと触れ合うことが大好き！  
ぎゅーっと抱きしめたり、顔や体に触れたり手足を曲げ伸ばしたりして微笑み合いながら、スキンシップあそびを楽しみましょう。

## 「こいのぼりを作ろう」

時間) 10:00~11:30

4月26日(火) 場所) 浜玉町農村環境改善センター  
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)

子ども達が元気に大きく育ちますように…と願いを込めて「手形、足型スタンプこいのぼり」を作ります。  
どんなこいのぼりが出来るでしょうか。

# ★双葉保育園子育て支援センターからのお知らせ★

## ●なかよしひろば●



＊「子育てひろば」以外の毎週月・水～金曜日10時～15時、火曜日13時30分～16時30分、土曜日8時30分～13時30分まで保育園のなかよしルームや園庭であそんだり、園児と一緒にあそんだりと保育園にあるおもちゃや遊具を利用して、いろいろなあそびを楽しんでいます。

※新型コロナウイルス感染症対応の為、現在は自粛しております。



## ●園庭開放●

＊月～金曜日11時30分～13時まで行っています。(新型コロナウイルス感染症対応の為、時間を変更しています。) “保育園の遊具であそばせたい!”と、思っているお父さん・お母さん、あそびにおいでください。

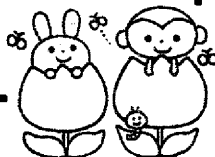
## ●子育て相談●



＊月～金曜日の9時～17時、土曜日の9時～14時まで開設していますので、御遠慮なく電話で御相談されてください。



★令和4年度の一時的預かり保育は、昨年を引き続き「**休止**」いたします。御了承ください。



## ◆5月の子育てひろばの予定◆

- ・10日(火)「いっぱい体を動かそう」
- ・17日(火)「ゴーゴー!自動車」
- ・21日(土)「親子で作ってあそぼう」
- ・24日(火)「この楽器はどんな音?」を予定しています。

◎「親子で作ってあそぼう」は、講師の先生を招いてのあそびで、のこぎりや木づち等を使用するため2歳以上の未就園児親子を対象としています。先着10組です。

※詳細は、次回の「みんななかよし」等でお知らせいたします。



## ととのえたい 生活リズム



### =早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち=

早起き、早寝、朝ごはん、朝うんちなどの基本的な生活習慣を身につけて生活リズムをととのえることは、幼児の心身の発達の基礎となるため、とても大切です。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の働きにも影響を与えたりします。また、幼児期にこれらの生活習慣を身につけておかないと、それ以降の生活に支障を来すともいわれています。

## 体内時計をととのえるには

わたしたちの体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

### 朝に光を浴びる

朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせることが出来ます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。



### 夜に明るい光を避ける

夜の光は、脳の体内時計の時間を長くする働きがあります。夜に明るい環境で過ごすとう体内時計は、ずれていきます。夜は、暗い中で眠りましょう。



### 朝ごはんを食べる

毎日、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。



### 昼と夜のメリハリをつける

昼間は、日の光をたっぷり浴びて明るくにぎやかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計をととのえるうえで大切です。



2022年「ほけんニュース4月号(第458号付録)」より掲載