



# 4月ゆうゆう通信

令和6年度 八百津町子育て支援センター

あたたかくさわやかな日差しが感じられ、外出しやすい季節となりました。  
 新しい一年も、皆様にとってホッとできる笑顔の集まるゆうゆう広場になればと思って  
 おります。どうぞお気軽に遊びに来てください。  
 職員一同、新たな気持ちでお待ちしております。よろしくお願いいたします。



## 4月の予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8 おべんとうバスで あそぼう！	9	10 こいのぼり制作	11	12
15 乳幼児相談 ママカフェ	16 こいのぼり制作 10:30~	17	18	19
22 乳幼児学級 開級式	23	24 わくわくタイム 10:30~	25	26
29 昭和の日	30	絵本の貸し出しを 行っています。 職員にお声がけください。		



## 4月のお知らせ

おべんとうバスで  
あそぼう！  
8日(月)~12日(金)  
この期間に遊べます  
お楽しみに！

こいのぼり制作  
16日(火)~19日(金)  
10:30~  
今年度より制作の日を設け  
ました。みんなで一緒に  
作りましょう！

乳幼児学級  
22日(月) 10:00~  
「はじめまして！開級式」  
場所：子育て支援センター  
学童室  
9:50 から受付します

わくわくタイム  
24日(水) 10:30~  
リズム体操やおはなし  
色々なあそびをします。  
毎月行う予定です。  
みんなで遊ぼうね！

乳幼児相談(親子教室)  
4月15日(月)  
10:00~11:00  
保健師・栄養士が  
対応します。

ママカフェ(親子教室)  
4月15日(月)  
10:00~11:30  
飲み物を飲みながらお話ししましょう。  
1人100円で利用できます。

ご利用の皆様感染症等に関する注意喚起や  
健康状態の調査などで、連絡先をお聞きし、  
ゆうゆうからお電話をさせていただくことがあり  
ます。ご了承ください。  
☎0574-48-8344 (この番号が出ます)

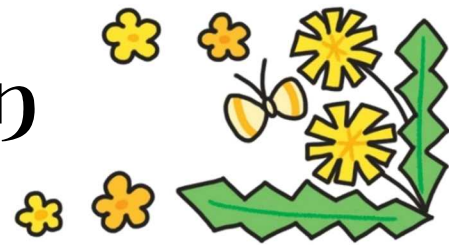
**施設利用について**

《開所日》 月~金曜日(土・日・祝日はお休み)  
 《時間》 AM 9:00~12:00  
 PM 13:00~17:00(16:45 お片付け)  
 \* 枠以外の時間で消毒・換気・環境整備を行います。  
**町外の方も利用できます。お友だちを誘って遊びに来てね。**  
 《お願い・お知らせ》  
 ・来所時に住所の記入をお願いします。  
 ・微熱・下痢・嘔吐などの症状があった時は、来所をお控えください。  
 ・昼食・おやつタイムは行っておりません。水分補給は各自で必要な時に  
 行ってください。  
 ○お問い合わせ (0574) 43-2111 (内線 2582)

裏もご覧ください



# 健康だより



春は新しい環境や生活に、ドキドキしたりワクワクしたり、心も体も疲れやすい季節ですそんなときこそ大事なのが「早寝、早起き、朝ごはん」  
 たっぴりの睡眠と規則正しい生活は、気持ちを安定させるためのとても大切な要素と言われています。  
 今月はお子さんの生活リズムを整える方法についてお伝えします。

## 早寝のためにできること

朝7時までには  
起こすと  
良いですよ。

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

昼ご飯・昼寝・夕ご飯の時間も一定にしておくともリズムが整っていきます。

テレビの強い光は眠りのリズムを作るメラトニンの分泌を低下させます。

寝る30分前にはテレビは消しましょう



### 赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、出生後から4か月ごろまでの間に、昼は大人がかかかってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えることが大切です。そうすると、5か月を過ぎるころからは、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。

### 元気な1日は朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!