



4月ゆうゆう通信

令和7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 読み聞かせの日	4
7 おべんとうバス であそぼう!	8	9	10	11
14 乳幼児相談 ママカフェ	15	16	17 こいのぼり制作	18
21 乳幼児学級 開級式	22	23	24 わくわくタイム 10時30分より	25
28	29 昭和の日	30 読み聞かせの日		



4月のお知らせ

ゆうゆう広場

- 読み聞かせの日
3日(木)・30日(水) 11時～
楽しいおはなしの時間です。
- おべんとうバスであそぼう!
7日(月)～11日(金)
この期間に遊べますよ。お楽しみに!
- 乳幼児相談(場所:学童室)
14日(月) 午前10時～11時
保健師・栄養士が対応します。
- ママカフェ(場所:学童室)
14日(月) 午前10時～11時30分
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。
- わくわくタイム
24日(木) 午前10時30分より
「みんなで あそぼう!」



乳幼児学級

- 21日(月) 午前10時～
「はじめまして! 開級式」
子育て支援センター 学童室
受付 午前9時50分～

～乳幼児学級に参加しませんか?～

申込用紙はゆうゆう広場、教育委員会窓口、
各保育園、各出張所窓口、役場町民課窓口
にあります。途中からの参加もできます。
問合せ先 TEL43-2111(内線 2582)

ゆうゆう広場まで



※写真は令和6年度の
様子です。



みんなで作ろうね
まってるよ～

制作のお知らせ「こいのぼり制作」
4月17日(木)・18日(金)で行います。
受付表を出しますので、ご都合の良い日にご参加下さい。10時30分からです。



新しい絵本の紹介



たぬきさんときつねさんがあそんで
いるよ!
♪とんとんとん ひげいさん
とんとんとん こぶいさん
いっしょにうたってあそんじゃおう

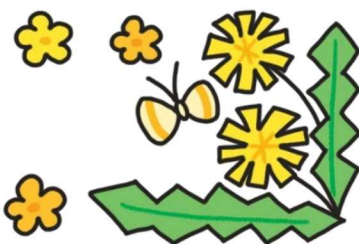
今月の裏面の健康だよりは「生活リズムについて」です。
ぜひご覧ください

八百津町ホームページ
ゆうゆう広場もご覧ください。





健康だより



元気な 1 日は

朝ごはんから



春は新しい環境や生活の始まりの季節です。

そんな時に大事なのが「早寝、早起き、朝ごはん」

たっぷ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されています。

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

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 おふろはぬるめに

熱いおふろは、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、布団に入って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しずみが整っていきます。

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

朝7時までには起こすと良いですよ。



朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、定期的な排便ができていません。排便のタイミングは夕食後でも問題はありません。しかし、朝食をしっかり食べて、腸を動かし、毎朝の排便を習慣づけるのが理想です。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のバロメーター。うんちでその日の健康をチェック!