



4月ゆうゆう通信

令和8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います。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
6 おべんとうバスで あそぼう!	7	8	9	10
13 乳幼児相談 ママカフェ	14	15	16 わくわくタイム こいのぼり制作	17
20	21 乳幼児学級 開級式	22	23	24
27	28 読み聞かせの日	29 昭和の日	30	



4月のお知らせ

ゆうゆう広場

- おべんとうバスであそぼう!
6日(月)~10日(金)
この期間に遊べます。
- 乳幼児相談(場所:学童室)
13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)
13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「こいのぼり制作」
16日(木)午前10時30分~
- 読み聞かせの日
28日(火)午前11時~



乳幼児学級

- 21日(火)午前10時~
受付 午前9時50分~
- 場所 学童室
- 「はじめまして! 開級式」
- 連絡先

教育委員会 社会教育係
43-2111 (内線 2518)
子育て支援センターゆうゆう広場
43-2111 (内線 2582)



わくわくタイム「こいのぼり制作」16日(木)受付表が出ています。参加の方はご記入ください。午前10時30分から始まります。



ゆうゆう広場の受付について

受付の机にある2次元コードをかざして受付して下さい。来所ごとの受付になります。
保護者名は漢字、お子さんはひらがな(名前のみ)でお願いします。

ゆうゆう子育て支援室
利用者受付



八百津町ホームページ

ゆうゆう広場も
ご覧ください。



裏面は「健康だより」です。
ぜひご覧ください

令和8年度 乳幼児学級生募集中
ゆうゆう広場、教育委員会窓口、各地区出張所窓口、保育園で申込みができます。※途中からの参加もできます。
問合せ 子育て支援センターゆうゆう広場
TEL:43-2111 (内線 2582)



ゆうゆう広場

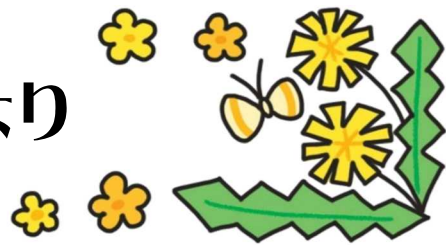
おすすめの1冊



「おつかいありさん」
ありさんがおいそぎで
おつかいにでけたらね
♪あんまりいそいで
こっつんこ ありさんと
ありさんでこっつんこ♪
さあ、いっしょにうたおう!



健康だより



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。

元気な1日は



朝ごはんから



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、なぜだか
 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。



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。

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。

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。

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。

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。

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

朝7時までには
 起こすと
 良いですよ。



毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」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



うんちは健康のパロメーター。うんちでその日の健康をチェック!