

〈 10月の行事予定 〉

月	火	水	木	金
			1 ひまわり クラブ	2
5 ファンタジック パーター	6 緑の森	7	8	9
12 ファンタジック パーター	13 緑の森	14	15	16
19 ファンタジック パーター	20 緑の森	21	22 ピーナツ ちゃん	23
26 ファンタジック パーター	27 緑の森	28	29 ファンタジック パーター	30

子育てひろば(園庭・お部屋の開放)は月曜日から金曜日 9時～15時までご利用いただけます。
 の日は、お部屋の開放は、午後からとなります。行事により変更する場合がありますので
 ご利用の際はお問い合わせください。

ピヨピヨレモン ～親も子も 生き生き のびのび～

子育て情報誌 Vol.203 発行 へきなんこども園 子育て支援センター



2020.10.1 愛知県碧南市松本町73番地 0566-41-7394

日中はまだ暑い日もありますが、朝夕の風に秋を感じるようになりました。
 今年は暑かったですね。夏の疲れは残っていませんか？ 睡眠はとれていますか？
 睡眠不足は大人もつらいですよ。今月は子どもの睡眠についてのお話です。



～子どもの発育に大きな影響を与える睡眠～

早い段階から早寝早起きの習慣を～

子どもは朝の太陽の光を浴びることにより、生後3か月ごろから体内リズムが整ってきます。
 子どもの成長・発育にとって睡眠はとても重要です。深い眠りに入った 夜 10時～深夜 2時頃
 には、成長ホルモン(メラトニン)が多く分泌されます。このメラトニンの作用により、骨や筋肉
 が成長し、脳の発達が順調に進み、身体も修復・回復してきます。一方、十分な睡眠が確保でき
 ずにいると、免疫が低下したりイライラする など精神的に不安定になることがあります。

～子どもに十分な睡眠時間を確保するために…～

- ☆お風呂に早めに入り、体温を下げてから布団に入る。
 - ☆寝る直前にはテレビやゲームを控えて、静かな雰囲気を作る。
 - ☆昼間に身体を動かし、たくさん遊ぶ。
 - ☆部屋の明るさ、おしゃべりのトーンを少し下げて眠りへと誘う。
- などの工夫をして、早寝早起きの習慣を身につけましょう。

元気な身体と穏やかな心で、笑顔いっぱいにごせませすように!



～へきなんこども園の保育が
 “本” となり出版されます～

へきなんこども園の保育を
 本にしたいという依頼があり、
 かがわ出版より本ができました。
 全国の本屋、Amazon 等で
 入手可能です。



～子育て中のママたちへ～
 園長先生からの落とし物
 ～心で拾える人は拾ってね～

私の幸せは だれにも依らない
 あなたの幸せも だれにも依らない

今後の活動

〈ファンタジックパーター(託児)〉

子育てをがんばっているお母さん ほっと一息しませんか?

と き ①11/2 ②11/9 ③11/16 ④11/30

9:00～11:30

定員 3人 (先着順)

料金 500円 (おやつ・保険代含む)

受付日 ①10/1 ②10/6 ③10/13 ④10/27

9:00より

※全て催し物は、状況によっては 予定を変更する場合があります。



お申し込み、お問い合わせは へきなんこども園 子育て支援センター
 0566-41-7394 お気軽にお電話ください。

