

平成29年度

三島ようらん保育園 子育て支援センター

☆ ゆりかご ☆

開所時間 9:00 ~ 12:00



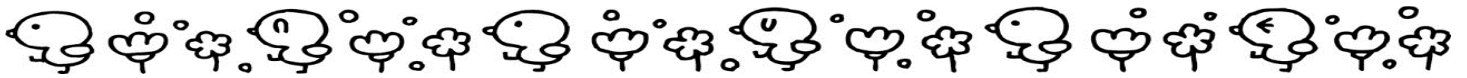
4月の予定



- ★ 3日(月) ☆ 自由遊び
- ★ 4日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 7日(金) ☆ 自由遊び
- ★ 10日(月) ☆ 自由遊び
- ★ 11日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 14日(金) ☆ 自由遊び・身体測定
- ★ 17日(月) ☆ 自由遊び
- ★ 18日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 21日(金) ☆ 自由遊び・こいのぼりを作ろう
- ★ 24日(月) ☆ 自由遊び
- ★ 25日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 28日(金) ☆ 自由遊び

おしらせ

☆ 新年度の支援センターは、4月3日(月)よりスタートします。
また新年度になりましたら、出席簿及び名簿に新たに名前等の記入をお願いします。



<眠りに導くポイント>

- ① 早起きの習慣をつける・・・朝食を食べて胃腸を働かせましょう。
- ② 朝の光を浴びる・・・朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。
- ③ 昼間の活動をたっぷり・・・明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、心地よい疲労が期待できます。
- ④ だらだら昼寝をやめる・・・夜更かししてしまうなら、午睡を早めに切り上げることも大切です。
- ⑤ お風呂は適温で・・・人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう体温が下がり始めます。しかし熱いお風呂に入ると、体温があがり眠りにつきにくくなります。
- ⑥ 入眠儀式で催眠効果を・・・寝る前に絵本を読む、歯を磨くなどパターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、眠りやすくなります。

★ ご利用の際は、2F子育て支援センター内にて「受付」を済ませてからご利用下さい。

★ 予定は、三島ようらん保育園ホームページでも、確認することができます。



三島ようらん保育園

TEL:055-977-2811

<http://www.youran-hoikuen.jp>