

お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちもたのしめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 3月の予定 児童館事業の紹介

児童クラブ説明会

〔各児童館〕

大切な説明会なので、児童クラブをご利用する保護者の方は、必ずご出席ください。

日時 3月8日(土)
午前10時から

観劇会《ブレイメンの音楽隊》

〔三児童館合同〕

日時 3月29日(土)
午前10時開演

場所 エコールみやた
あつもりホール

※詳しくは、オフトーク通信
やチラシなどでお知らせし
ます。

「幼児の会」の予定

開催時間は

午前10時30分～正午まで

※活動によっては、持ち物が
必要な場合もあります。
各児童館にお問い合わせく
ださい。

東原児童館

3月7日(金)

《お話し会》

たかさん、うえさんのお話し
会です。

3月14日(金)

《お別れ会》

※参加費100円

平和台児童館

3月4日(火)

《食育》

※参加費100円

3月6日(木)

《人形劇》

たかさん、うえさんの楽しい
人形劇です。

3月11日(火)

《お誕生会》

3月13日(木)

《お別れ会》

大林児童館

3月5日(水)

《色あそび》

手や足を使って、好きな色で
遊びましょう。

※持ち物、汚れてもいい服装、
タオルなど

3月12日(水)

《玉入れあそび》

3月19日(水)

《お別れ会》

※参加費100円

子育て ワンポイント・メモ



今回は
東原児童館
大井先生です

子どもは「すごい」が大好き!!

「すごい」は、会話や気持ちを盛り上げて元気を出すのに効果的です。もし、子どもから「お母さんってすごい!!」って言われたら、飛び上がったくなるくらい嬉しいですよ。

日常生活の中でも、片づけができた、嫌いな物が少しでも食べられたりする時に「すごい、すごい」と拍手をしながら子どもに言ってみましょう!!
きつと子どもは、大喜び!!
ぜひ、子育てに「すごい」をいっぱい使ってみてください!!

問い合わせ先

- ・こども課 (32) 9 1 2 3
- ・平和台児童館 (32) 5 8 0 0
- ・東原児童館 (32) 5 7 6 9
- ・大林児童館 (32) 0 1 5 4

睡眠は十分に!

睡眠は心身の健康を保つ上で重要なものですが最近是不規則な生活時間や、夜型生活により常時疲労を感じる人や睡眠に関する問題を抱えている人が増えています。

私たちの生活は目覚めている時間と眠っている時間の繰り返しで、1日活動すると体に疲労がたまります。睡眠はこの疲労を回復させ、心身の調整をする時間です。睡眠不足が続いて疲労が回復しないと、慢性疲労になり生理的な変調や病気の原因にもなります。

私たちは夕食後、一定の時間になると自然に眠くなります。このリズムにのれば気持ちよく眠れますが、夜更かしをして遅くまで起きていると睡眠のリズムを乱すだけでなく疲労も回復されません。睡眠時間には個人差がありますが自分の適正な睡眠時間を確保することは健康生活の基本です。

快眠を得るために、寝室の環境(温度・湿度・照明・騒音など)を整えたり、寝る前にぬるめのお湯にゆっくり入ったり、軽めの読書などをお勧めします。

*眠りのサイクル

睡眠中はレム睡眠(体の眠り)とノンレム睡眠(脳の眠り)を90~100分くらいで繰り返し、レム睡眠で朝の目覚めを迎えます。

Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

