



1月の予定



9日(火)	保育コンシェルジュ	10:00~11:00 (0~3歳児の親子予約制1組)
16日(火)	身体測定	10:00~16:00 (0~3歳児の親子)
17日(水)	赤ちゃんず	9:00~9:45 (生後1カ月~4カ月の親子)
19日(金)	避難訓練	11:30~12:00 (0~3歳児の親子)
23日(火)	手型誕生会	10:00~12:00 (0~3歳児の親子)
25日(木)	お店屋さんごっこ	10:30~11:00 (0~3歳児の親子)
30日(火)	わらべうたファンタジー	11:30~12:00 (0~3歳児の親子)



~来園する際のお願い~

- ① コロナの感染については、行動制限に関する法的根拠が無くなり、感染対策のためのマスク着用は個人の判断に委ねられます。手洗いタオルは個人のタオルをご使用ください。
- ② 体調をよく観察し、鼻水や咳の出ている時に来園してください



子育てワンポイント

~ 生活リズムを整えるには、光と暗闇と外遊び ~

生活リズムと言えば、早寝・早起き・朝ごはんと言われてますね。

しかし、なかなか思うようにいかず、ストレスになることも少なくないですね。

そこで、頑張り過ぎなくても自然に生活リズムが出来ていく「ひかりとくらやみとそとあそび」をおすすめします。

「昼間、太陽の光を浴びて」「適度に体を動かして」「夜は暗闇の中で過ごす」ことで、

睡眠導入ホルモンと言われている「メラトニン」が分泌されます。

きっと、早寝早起きに近づけるきっかけになるのではないのでしょうか？試してみてください。



わらべうた

〈ぎっちょ んぎっちょ〉

ぎっちょ んぎっちょ

こめつけ こめつけ

ぎっちょ んぎっちょ

こめつけた

