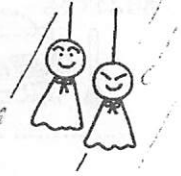


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 SUNSUN ひろば 	2 SUNSUN ひろば 	3 SUNSUN ひろば 	4
			ホール開放 事前申し込みは不要です。	ホール開放 事前申し込みは不要です。	ホール開放 事前申し込みは不要です。	
5	6 ひよひよ ひろば 	7 SUNSUN ひろば 	8 園庭 開放日 	9 子育て講習会 (虫歯予防) 	10 わくわく クラブ 	11
	〇育児対象のホール開放 事前申し込みは不要です。	ホール開放 事前申し込みは不要です。	事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	資料室主さんのお話し 事前にお申し込みください。	1 育児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	
12	13 園庭 開放日 	14 ひよひよ ひろば 	15 SUNSUN ひろば 	16 わくわく クラブ 	17 SUNSUN ひろば 	18
	事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	〇育児対象のホール開放 事前申し込みは不要です。 保育所(離乳食) 体験  〇育児対象 事前予約が必要です。	ホール開放 事前申し込みは不要です。	1 育児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	ホール開放 事前申し込みは不要です。	
19	20 おおきく なったかな? 	21 ひよひよ ひろば 	22 SUNSUN ひろば 	23 にこにこ クラブ 	24 誕生会 	25
	〇1 育児対象の身体測定 保健師による健康診断も	〇育児対象のホール開放 事前申し込みは不要です。	ホール開放 事前申し込みは不要です。	2-3 育児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	事前にお申し込みください。	
26	27 ひよひよ ひろば 	28 SUNSUN ひろば 	29 ベビマ 講座 	30 園庭 開放日 		
	〇育児対象のホール開放 事前申し込みは不要です。	ホール開放 事前申し込みは不要です。	〇育児対象 事前予約が必要です。	事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。		
				太陽の子保育園 子育てひろば  2016年 6月度予定		

Sun Sun だより

6から号

じめじめした雨の日がつづく6月。
でも、植物にとっては恵みの雨ですね。
新年度より早2ヶ月、子育てひろば、サークルへ
遊びに来ている子どもたちも、自分からやりたい遊びを
見つけ、楽しむ姿が見られるようになりました。
雨の多いこの季節、戸外遊びが十分にできず
気分がうつろいやすくなりがちです。
「雨の日だから おもしろい!」子どもたちの
エネルギーが 発散できる場所や遊びを
工夫し、みんなで楽しく過ごして
いけたらと思っています。

8日(水) 13日(月) 30日(木)
園庭開放日(雨天中止)
9日(木) 子育て講座「虫歯」要申込
14日(火) 赤ちゃん講座「離乳食」
20日(月) おおきくなったかな?
24日(金) お誕生会
29日(水) ベビマ (会場: あおぞら保育園) 要申込

おはようございます
シズ シズ
シズ



正しい睡眠は子どものからだと心と脳を育てる栄養です

かつては「子どもは早く寝るもの」でしたが、いまは夜遅くなっても街で子どもの姿を見かけるように。夜ふかし社会から子どもを守るために、知っておきたいことをご紹介します。

昼間いっぱい遊んで夜はパタン、キュー。子どもはそれが自然です。

新生児のころは3時間おきにおっぱいを飲んでねんねして、また飲んで、をくりかえしていた赤ちゃんが、昼間は起きていて夜はまとまって寝るというリズムがついてくるのが生後4カ月ごろ。1歳半くらいになると昼寝が1回になり、生活リズムもしっかりと定まてきます。

仕事の関係などで大人は毎日夜遅くまで起きていて、生活時間帯が不規則という家庭もあると思います。でも、大人には大人の都合があるように、子どもにも成長のために保障してあげたいものがあります。それが「く・ねる・あそぶ」です。

親がたとえ夜遅くまでテレビを見ていても、子どもは時間になったら寝かせる、朝ごはんはエネルギーに

なるものを与える。昼間は体を動かして遊べる環境を用意する。どんなに時代が変わってもくずしたくない基本部分です。

しっかり遊ぶからぐっすり眠れる、ぐっすり寝るから朝すっきりと目覚められる、すっきりと目覚められるから朝ごはんがしっかり食べられてイキイキと活動できるというぐあいに、「早寝・早起き」と「食べること」「遊ぶこと」はそれぞれ深くつながっています。

もし「うちの子は少し夜ふかしっ子かな」と思ったら、早く寝かせることだけではなく、朝起きる時間や昼間の遊び、食事など生活全体をトータルで見直してみしましょう。



いま、ちょっとがんばると先々の子育てがぐんとラクに

日本の子どもは世界一夜ふかしだといわれています。子どもの夜型化は1歳、2歳の赤ちゃんにまでずんできていて、深夜2時3時まで起きてビデオを見ている2歳児もいます。

夜ふかしっ子のお母さんの中には「幼稚園に入れば直るから」という方もいますが、昨日まで朝ねぼうをしていた子が、今日から幼稚園だといって急にしゃきと起きられるでしょうか。

子育てで「ここでがんばっておくと、あとがラク」ということがけっこうあります。生活リズムはその代表です。「早起き・早寝・朝ごはん」のよい生活リズムを幼いときに身につけてしまうと、その効果は学齢期になっ

ても続きます。

睡眠については個人差もありますが、朝日を浴びて生体時計をリセットするには、「朝は遅くても8時前に起きる」「夜は9時には寝る」くらいを目安として、一日のリズムを作っていきます。

子どもが早寝っ子になると、親は夜ゆっくりと自分の時間が持てます。お茶を飲んだり、趣味の時間に当たったり。自分の時間ができれば、親の気持ちにもゆとりができるでしょう。人間もまた、地球という星の上で生きている動物だということを忘れずに、大人の生活と子どもの時間の折り合いを上手につけていきたいものです。

「シンプル育児の正解 主婦の友社編」より抜粋

おおきくなったかな？

身長・体重を測りにきませんか？

日時：6/20(月) 9:45～11:15

場所：保育園ホール

対象：0・1歳児のお子様



子育て講習会 むし歯予防講座

歯科衛生士の方が虫歯にならないためのお話をしてくれます。ご希望の方には染め出しも行います(歯垢を赤く染めることにより普段磨き残しているところが確認できます)。

日時：6/9(木) 10:00～11:00

※要申込

場所：保育園ホール

参加費：無料



第Ⅱ期・年齢別サークル活動受付中

年齢別子育てサークルの第Ⅱ期(9～11月)の参加親子の方を募集します。お申し込みご希望の方は保育園にてお申し込みを行って下さい。

☆サークルは羽村在住の未就園児の方が対象です。

口受付：6/13～6/24 口発表：6/27～7/8

●わくわくクラブ…1歳児 ●にこにこクラブ…2～3歳児

子育てお悩み相談はお電話・メールでもお気軽にどうぞ…

renraku@sunshine.ed.jp



赤ちゃん講座

楽しい離乳食

はじめてのステップ
チャット利用可

離乳食の進めかたについて、保護者の方に試食をしていただきながら説明をしていきます。また、保育園での食事を含めた生活の様子もご覧いただけます。その後、保育園の給食を食べながら、離乳食に関わる疑問・相談に当園の栄養士・保育士が回答していきます。

日時：6/14(火) 11:15～12:30

人数：各月5組(先着順・初めての方優先)

場所：太陽の子保育園ホール

対象：0歳児の親子の方

参加費：300円(保護者の方の給食代)

持ち物：箸とコップ(大人)

口拭きタオル(子ども)

申込み：保育園までお越しください。



ベビーマッサージ あおぞら保育園

日時：6/29(水) 10:00～11:30

対象：生後2カ月～12カ月の親子

募集：毎回10組

会場：あおぞら保育園1階ホール

持ち物：バスタオル1枚・汚れてもいい

タオル等・水分補給用の飲み物

服装：普段着でどうぞ

料金：無料(使用するオイルは実費にて販売)

講師：0歳児クラス担当保育士

(国際ボランティア協会ベビーボランティア資格スペシャリスト指導)

申込み：保育園まで予約のお電話をください

春でも車内で熱中症に…
車の中に子ども残さないで!!

ぽかぽか陽気が心地よくなるこれからの季節は、止めた車の中に閉じ込められた子供が熱中症になる事故が起きやすい時期でもあります。晴れの日でも外気温はそれほど上昇しないため、子どもを車内に残し買い物などに掛けてしまうケースが多いためです。JAF(日本自動車連盟)などは「強い春の日差しに油断は禁物」と、注意を呼び掛けています。

JAFでは4月に、窓を閉め切った車内での温度変化をテストし、その結果、最高外気温は23.3度でしたが、車内室温は最高48.7度、ダッシュボードは同70.8度にまで達したそうです。

4枚の窓すべてを4センチ開けた車では、全開した車より低いものの、車内温度は最高38.9度で上昇。「直射日光が当たるダッシュボードが熱源となるため、車内温度の上昇に、車種や外装色、外気温はあまり影響ない」としています。

JAF広報部は「外は涼しいから大丈夫」と思い込みが、幼い子どもの熱中症事故を引き起こす原因」と指摘し、「春でも、車内気温は真夏と同じくらい上昇することを覚えてほしい」と訴えています。

外は23度でも…

車内は49℃!!

