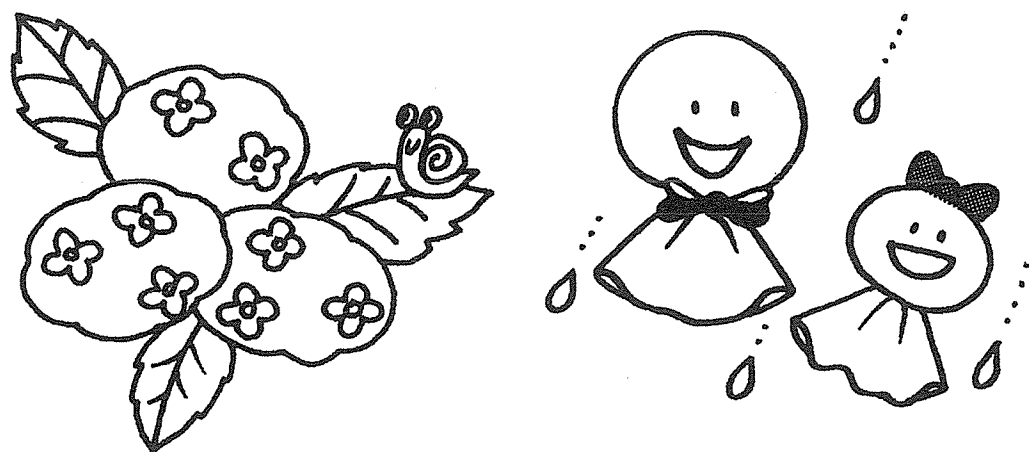


SunSun だより

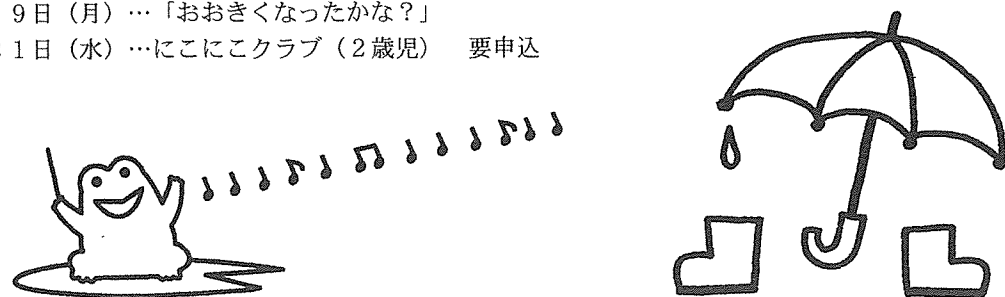
2023年度・6月号
太陽の子保育園 子育て支援センター

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多い6月。
あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。
新年度より早2ヶ月、子育てひろばやサークル活動へ遊びに来ているお友だちも、
自分から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
も十分にすることが難しく、気分が下がりがちになりますね。子育てひろばでは、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、みんなで一緒に楽しく過ごしていけたら
と思っています。



<今月の予定>

- ・2日(金)、8日(木)、14日(水)、15(木)、20(火)…園庭開放(雨天中止)
- ・5日(月)…「離乳食体験講座」 要申込
- ・6日(火)…ベビーマッサージ(あおぞら保育園) 要申込
- ・13日(火)…わくわくクラブ(1歳児) 要申込
- ・16日(金)…「お誕生日会 6月生まれのお友だち」 要申込
- ・19日(月)…「おおきくなったかな?」
- ・21日(水)…にこにこクラブ(2歳児) 要申込



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	30 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	31 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	1 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	2 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	3
4	5 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。 保育所(離乳食) 体験 ○縦児対象 事前予約が必要です。	6 ベビマ 講座 ○縦児対象 事前予約が必要です。	7	8 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	9 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	10
11	12 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	13 わくわく クラブ 1歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	14 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	15 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	16 誕生日会 事前にお申し込みください	17
18	19 おおきく なったかな? ○1歳児対象の身体測定 器用による健康診断も	20 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	21 にこにこ クラブ 2歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	22 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	23 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	24
25	26 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	27 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	28 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	29 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	30	1
2	3 びよびよ ひろば ○縦児対象のホール開放 事前申し込み不要です。 保育所(離乳食) 体験 ○縦児対象 事前予約が必要です。			太陽の子保育園 子育てひろば 2023年 6月度予定		

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、いまは夜遅くなく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ってきます。

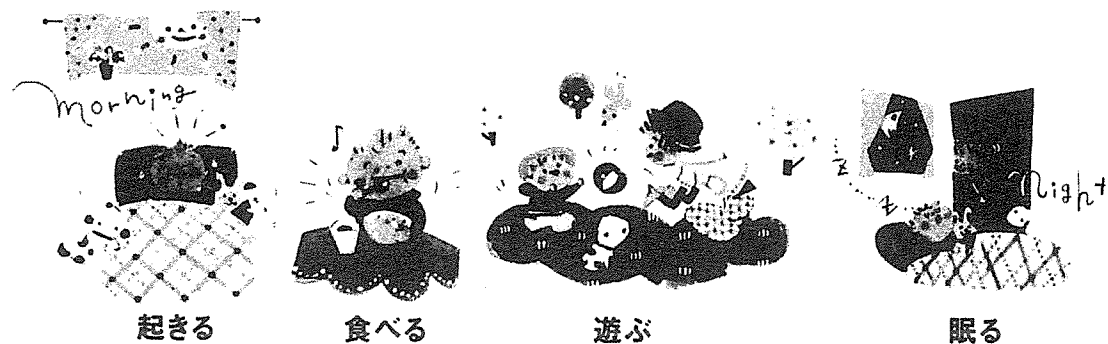
仕事の関係などで大人は毎日夜遅くまで起きている、生活時間帯が不規則という家庭もあると思います。でも、大人には大人の都合があるように、子どもにも成長のために保障してあげたいものがあります。それが「くう・ねる・あそぶ」です。

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ましよう。



いま、ちょっとがんばると先々の子育てがぐんというく

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「幼稚園に入れは直るから」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っと起きられるでしょうか。

子育ては「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

イベント案内

おおきくなったかな？

身長・体重を測りにきませんか？

日時：6/19(月) 9:45～11:15

場所：保育園ホール

対象：0・1歳児のお子様



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。

□受付：6/5～6/16 □発表：6/19～6/27

●わくわくクラブ…1歳児 ●にこにこクラブ…2～3歳児



一時保育を上手に使う 子育てをもっと楽しく!!

どんな理由でもご利用出来ます。
お気軽にお問い合わせください。

受付時間 月～金
8:30～17:00

子育て悩みやご相談は、電話・メール・面談など何でもOKです。ちょっとしたことで結構ですのでお気軽にどうぞ

電話 042-555-5780

メール info@sunshine.ed.jp



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出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。

赤ちゃん講座

楽しい離乳食

はじめての一步
チケット利用可

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、離乳食に関する疑問・相談に当園の栄養士・保育士が回答していきます。

日時 6/5(月) 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)

□拭きタオル(こども)

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 6/6(火) 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

(国際ボナンティア協会ベビーボナンティアングラスベチャリスト取得)

申込み 保育園まで予約のお電話をください



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度まで上昇。「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いう思い込みが、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ぐらい上昇することを知ってほしい」と訴えています。

外は23℃でも…

車内は49℃!!

