

令和4年度

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
4月号



新年度がスタートしました。みなさんいかがお過ごしですか？さて、いちい子育て支援センターでは、この地域にご縁のあった子育て家庭を共に守るみなさんと一緒に、その日の出会いから、お子さんたちをかわいがりかわいがられの部屋となるよう、温かな時間を作っていけたらと思っています。また、世の中がコロナ禍となり、3年目…、まだまだ不便なこともたくさんあるかと思いますが、あなたの頑張りを私たちにも一緒に応援させてください。衛生面にも十分配慮してお部屋づくりに努めています。よかったら、あなたのかわいいお子さんをお連れになって遊びにいらしてくださいね。



今月のピックアップコーナー



かわいいことりちゃん

～先月の親子工作テーマより～

～親子サークル～

《きらきらひろば》月一回
《おうちの時間》毎週水曜日



☆センターの利用の仕方いろいろ☆



～子育て支援講習～

月に1回、講師の先生を招いて、親子で参加していただけます

～地域交流～

近隣の学生との交流



など

オンライン交流より



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつづやきありませんか～
☆気軽に何でもお聞かせください☆

～健康相談・栄養相談～

月に一度、園の保健師と栄養士が午前中センターに滞在する日があります



☆保健師による保健コーナー☆

～良い生活リズムのサイクルをまわしましょう！～

良い生活リズムといえば、「早寝」「早起き」「朝ごはん」「運動(遊び)」ですが、この4つは互いに影響して生活リズムのサイクルを作っています。それぞれの役割を知って、良い生活リズムのサイクルをまわし、健康な生活を送りましょう。



ちなみに、脳と体のために必要な睡眠時間は…

1～2歳:11～14時間 3～5歳:10～13時間
6～13歳:9～11時間 (2015年米国立睡眠財団公表)

■早寝■

眠っている間に、体が成長したり脳が記憶を整理したりします。睡眠は体にも脳にも大切です。

■早起き■

早起きすると、一日の生活リズムが整いやすくなります。まずは早起きの習慣をつけましょう。

■運動■

よく体を動かすとお腹がすくのでごはんを美味しく食べられます。寝つきもよくなり、生活リズムが整いやすくなります。

■朝ごはん■

朝ごはんを食べることで、体が目覚めます。また、朝は体も脳もエネルギー不足です。朝ごはんはエネルギーをチャージしましょう。

～健康相談 月1回 9:00～11:00 実施～詳しくはHPをご確認ください