

子育て応援隊 子育て情報発信 子育て相談

子育て支援センター なえしろ

なえっこひろば



2021年 4月

なえしろ保育園子育て支援センター
守山区野荻町2-61
(052) 793-1213

満開のさくらと共に新年度がスタートしました。

笑顔いっぱい、元気いっぱいな子どもたち、ご入園、ご進級おめで
とうございます。子どもたちを真ん中に、地域が温かく繋がり合っ
て子育ての輪を大きくしていきましょう。

子育て支援センターは感染予防を徹底し、みなさんのご協力をいただきながら、毎日開所しています。
遊びにお越しくださいね。

4月の予定



月	火	水	木	金
			① フリースペース	② 公園で遊ぼう
⑤ フリースペース	⑥ フリースペース	⑦ フリースペース	⑧ フリースペース	⑨ フリースペース
⑫ フリースペース	⑬ フリースペース	⑭ フリースペース	⑮ フリースペース	⑯ 園庭開放
⑰ フリースペース	⑳ フリースペース	㉑ フリースペース	㉒ フリースペース	㉓ ベビーマッサージ
㉖ フリースペース	㉗ フリースペース	㉘ フリースペース	㉙ 祝 日	㉚ フリースペース

お知らせ

*園庭開放は10家庭、要予約です。帽子、水分補給、着替え、タオルをご持参ください。

*2日(金)は荻田公園現地集合、現地解散 10:00~。(荻田公園はライオンズマンション喜多山の北)

*23日(金)ベビーマッサージは6家庭、要予約です。

*全てのイベントは新型コロナウイルス感染の状況次第で変更、又は見合わせ場合があります。

*フリースペースは、月~金(午前9:30~12:00、午後15:00~17:30)開いています。尚、金曜日の行事は午前中です。時々、日程に変更がありますのでご確認ください。

*子育て相談は、随時受け付けています。栄養士、看護師との懇談を希望される方は事前にお知らせ下さい。

*電話相談を受け付けています。(月~金)9:00~17:00



お願い

*感染予防のため、体調の悪い時の参加は見合わせてください。

*事前に検温をお願いします。

*入り口で健康状態を把握いたします。*手洗い、アルコール消毒をお願いします。

*ウイルス飛沫・付着予防策として、マスクの着用をお願いします。

*密集を防ぐことを心掛けていきたいと思っておりますので、大勢の方の参加時には譲り合いをお願いいたします。場合によっては利用制限を取らせていただきます。

*安全のため、靴下は脱いで遊びましょう。

*水分補給のお茶、必要な着替えをご用意ください。室内でのおやつはご遠慮ください。

*イベント、園庭開放は予約制とさせていただきます。誕生日の方は随時声をお掛けください。

*駐車スペースに限りがありますので、お車でのご来園は見合わせてください。



*子育てのワンポイント~

*新しい生活が始まり毎日が慌ただしくて大変だと思います。特に朝はバタバタ、ごはんもゆっくりと食べることが難しいと思います。

*朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは一日のエネルギー源です。

活動モード・・・身体の動きが激しくなり、体温が上昇します。
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



身体も脳も、大量のエネルギーを消費し始めます。

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです・・・朝ごはんをエネルギーを補給しましょう。脳にスイッチオン！

*朝ごはんを食べると、こんなにいいことがある！

- ①身体の活性化・・・五感のいろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- ②肥満防止・・・昼におなかやすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと、完全燃焼されずエネルギーがたまりやすい身体になってしまいます。⇔ 太る原因に！
- ③快便効果・・・朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- ④脳のエネルギー源に・・・脳は大量のエネルギーを消費します。脳のエネルギーはブドウ糖。
脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんをエネルギーを補わないと脳はエネルギー不足になり活発に働きません。
- ⑤生活習慣病を予防します・・・一日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。朝寝坊夜型の生活だと朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。この繰り返しが生活習慣病の予備軍に！

*早寝、早起きで朝ごはんをしっかりと食べて、一日がスタート出来るといいですね。



今月の絵本

*はらぺこあおむし

エリックカール著 偕成社

*いない いない ばあ

松谷みよこ著 童心社



5月の予定

- 13日(木) 子育て学習会
(離乳食について)
- 21日(金) 園庭開放
- 28日(金) 誕生会

今月のわらべうた

*この子 どの子
この子 どの子
かっちゃんこ~
(応用)この子 どの子
〇〇ちゃん
(お子さんの名前を呼んであげましょう)

今月のうた

*お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
みーんなわらった
一度に わらった

