



Vol. 195



R5.6.1
なかよし保育園
子育て支援センター
Tel 086-253-0249
ホームページ
http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/

サロン

【予約なしで入室していただけます】

月～金曜日

10:00～11:30 12:30～13:45 13:45～15:00

好きな時間に子育て支援センターの部屋や、テラスで遊んでいただけます。水分補給用のお茶、帽子を持って来て下さい♪

【予約制】オープンスペース

毎週火曜日 10:30～11:30

造形あそび、身体測定、絵本の読み聞かせやペープサートなどの出し物を行います。ご予約のうえ、参加してみてくださいね。

【予約制】イベント(講座)

10:30～11:30

10時から園舎に入れます。



赤ちゃんクラブをしたよ



リトミックを楽しんだよ♪



「やってみよう」で巾着を作ったよ!



6月の予定

月	火	水	木	金
			1 サロン	2 サロン
5 サロン	6 午前:サロン休み (オープンスペース) 午後:サロン	7 サロン	8 サロン	9 サロン
12 サロン	13 サロン休み 午前(座談会) 午後(子育て委員会)	14 サロン	15 サロン	16 サロン
19 サロン	20 午前:サロン休み (オープンスペース) 午後:サロン	21 サロン	22 午前:サロン休み (エアロビクス) 午後:サロン	23 サロン
26 サロン	27 午前:サロン休み (オープンスペース) 午後:サロン	28 サロン	29 サロン	30 サロン

予定の詳細について

オープンスペース

日時: 6月6日・20日・27日(火)・10時30分～11時30分
造形遊びをしたり、大型絵本やペープサートをみたりして楽しみましょう。

子育て講演会

日時: 6月10日(土) 9時00分～
感情保育研究所代表の野村恵里先生のリモート講演会で「つつい怒ってしまう...」の悩みにオススメ! アンガーマネジメントのテーマでお話があります。Zoomアプリを使ってリモートでご参加いただけます。IDとパスワードをお知らせしますので、参加希望の方は職員にお声がけください。子どもと笑顔で過ごせる毎日を過ごす方法などを教えていただきますので挙ってご参加下さい。

ママトーク会(座談会)

日時: 6月13日(火) 10時30分～11時30分
利用されている方の子どもへの思いや、子育てに対する悩みを話し合いませんか?皆で楽しい時間を過ごしたいと思います!!

エアロビクス

日時: 6月22日(木) 10時30分～11時30分
講師: 折戸 奈緒先生
保護者の方のリフレッシュ講座です。音楽に合わせて一緒に身体を動かしましょう。子どもは託児をして過ごします。



お知らせ

- ・気温・湿度共に上がり、汗ばむ季節になってきました。子どもたちの汗対策をはじめ、健康管理にも十分に気を付け下さいね。また、来園される時は大人の方も水分補給が出来るようにご持参下さい。
- ・新型コロナウイルスは、5月から「5類」に移行しました。支援センターが園舎内にある施設の為、保護者の方々には引き続き、手指消毒、検温にご協力をお願いします。尚、マスクの着用は個人の判断をお願いします。
- ・新型コロナウイルスが完全に消滅したわけではないので密集状態回避のため各時間帯で**10組**までの入室とさせていただきます。ご理解ご協力をお願いします。
- ・自転車で来園されている方は大人もヘルメットの着用が努力義務となりました。安全のため大人の方もヘルメットをかぶって来園するようにしましょう。

♪7月の予定♪

◎七夕会

日時: 7月4日(火)
時間: 10時30分～11時30分
七夕にちなんだ造形遊びをしたり、ペープサートをみたりして楽しみましょう。

◎オープンスペース

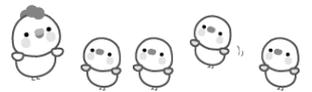
日時: 7月11日(火)、18日(火)、25日(火)
時間: 10時30分～11時30分
造形あそびをしたり、お話や大型絵本を見たりしてみんなで楽しみましょう。

◎赤ちゃんクラブ

日時: 7月13日(木) 10時30分～11時30分
対象: 0歳児とその保護者
保育士と一緒にふれあい遊びをしたり、子育ての悩みなどを話したりして皆さんで共有しましょう。



赤ちゃんクラブで保健師さんから



「子どもの睡眠について」について伺いました

北区中央保健センターの保健師の河合さんから、子どもが良質な睡眠を取る為に今日から出来るワンポイントを教えてくださいました。

睡眠中には成長ホルモンが分泌します。成長ホルモンは熟睡中に大量に分泌されて骨や筋肉を育て、傷んだ組織を修復・回復させます。また、起床時に学習力・集中力UPや、心の安定、幸福感をもたらす子どもの心身をすくすく育てます。良質な睡眠をとるには、睡眠リズムを整える事が大切です！

■ 睡眠のリズム

Check!V

毎日を振り返り、お子さんと大人の睡眠について、チェックしてみましょう。早寝早起き生活を見直さきっかけにしましょう。

- 「はい」が0～2個
すばらしい！朝日のちからがばっちりですね。
- 「はい」が3～5個
お子さんは寝不足予備軍です。夜は、8時から9時までには寝る習慣をつけましょう。
- 「はい」が6～8個
お子さんの生活リズムが乱れぎみです。食事、遊ぶ、寝るなどのリズムを毎日一定にしましょう。
- 「はい」が9～10個
お子さんは慢性的な睡眠不足状態です。大人の夜型生活をまず改めましょう。

ぐっすり、心地よい眠り
Check!V
寝る時間が日によってちがう
(はい/いいえ)

「おはよう！」
すっきりお目覚め
Check!V
深夜帰宅して子どもを起こすことがある
(はい/いいえ)

朝日を浴びて、体内時計を調整
Check!V
子どもが朝、ひとりで起きられない
(はい/いいえ)

いっしょにねんね
Check!V
ふとんに入ってなかなか寝ようとしていない
(はい/いいえ)
夜、寝るのは10時を過ぎることが多い
(はい/いいえ)

朝日を浴びて、つくろう元気な体

生活リズムをつくりましょう
Check!V
テレビやビデオを見て夜を過ごすことが多い
(はい/いいえ)

朝ごはん、「おいしいね」
Check!V
朝昼夜の食事時間が一定しない
(はい/いいえ)

いっぱい遊んで疲れちゃった
Check!V
共働きで、夜、子どもと遊ぶことが多い
(はい/いいえ)

体を使ってたっぷり遊ぼう
Check!V
午前中、眠そう
で元気がない
(はい/いいえ)

おなかいっぱい、元気もりもり
Check!V
朝ごはんは食べないことが多い
(はい/いいえ)

【朝日のまほうで、ぐっすり睡眠！】

遅寝は朝の目覚めが悪く、一日元気が出ませんね。
朝日を浴びて、ぐっすり眠る。
早寝早起きの見直しをしてみませか？
みんな嬉しい「元気な子」！

睡眠リズムをととのえるための9の約束

- 朝、眠たそうにしていても時間になったら起きる。
- 夜は、興奮することを控え家族でゆっくりとした気持ちで過ごす。
- 部屋や寝室の灯を暗くして、寝る態勢をつくる。
- パジャマに着替えたら「ねんね」というパターンをつくる。
- ふとんに入る時間を毎日、同じ時間にし、寝る習慣をつける。

- 大人も早寝早起きを心がける。
- 寝る前の絵本は区切りのいいところまでして、「ここまで読んだら、ねんねしようね」と自覚させる。
- 仕事で遅く帰ってきても、子どもを起こさないようにこころがける。
- 無理にひとり寝をさせない。子どもが望めば添い寝をする。

センター室内に資料を掲示しております。ご来園の際には是非ご確認ください。

6月の手遊び

～さかながはねて～

1番

①さかながはねて



両手のひらを合わせて少しふくらませ、魚が泳ぐように動かす。

②ピョン



腕を前上に伸ばして魚が飛び出すように指先を広げる。

③あたまにくっついたぼうし



両手を頭の上に置く。

2番 ①②は(1番)と同じ。

③おなかにくっついたデベン



おなかに手をやる。

3番 ①②は(1番)と同じ。

③おむねにくっついたオッパイ



胸に手をやる。



さかながはねてピョン

あたまにくっついたぼうし
おなかにくっついたデベン
おむねにくっついたオッパイ

たぼうし
たデベン
たオッパイ