



みなみだより 4月号

R8.4.8 菅原

暖かな春がやってきました。色鮮やかな花が咲きはじめ、お外で過ごす時間がより楽しく感じられますね。

子育て支援センター『みなみ』は木のぬくもりのある、ゆったりと過ごせる家庭的な雰囲気の中でお子さんが伸び伸びと遊べる場を提供しています。お子さんといっしょに遊び、親子で楽しいひとときを過ごしましょう！

<4月の予定>

月	火	水	木	金
6 お休み	7 お休み	8	9 発育測定	10
13	14	15	16 4月生まれのお友だち 誕生カードを作りましょう	17
20	21	22	23 ふれあい遊び 10:30~	24
27	28	29	30 乳児園で遊びましょう！ 10:00~11:00	



～良い生活リズムのサイクルをまわしましょう！～

良い生活リズムと聞き、思い浮かぶのは「早寝」「早起き」「朝ごはん」「運動(遊び)」などだと思います。それらの生活習慣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。

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期です。お子さんと良い生活リズムのサイクルをまわしてみましょう！

【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、1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。

【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。朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。

【運動(遊び)】

よく体を動かすとお腹が空くので、ごはんをおいしく食べられます。寝つきも良くなり、生活リズムが整いやすくなります。

