

9月 むぎわら帽子だより

発行日 令和元年8月26日
 社会福祉法人むぎの会 むぎの子保育園
 所在地 うるま市石川曙3-3-10
 TEL 965-0997
 園長 仲地 一

「むぎわら帽子」利用時間

＜平日＞

午前 8:30～12:00 まで

午後 13:00～15:00

スケジュールは変更になることも
 あります。

夏休みを終わり、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。体調管理も気をつけましょうね。センターでは敬老の日に向けての制作やお誕生日会も予定しているので、ご近所さんやお友達をお誘いしてぜひ遊びに来てくださいね。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
活動内容/日付	2	3	4	5	6	7	8
午前	カラフル粘土	親子deダンス	リトミック	体育遊び	親子クッキング		
午後	園庭自由遊び	園庭自由遊び	園庭自由遊び	園庭自由遊び	園庭自由遊び		
活動内容/日付	9	10	11	12	13	14	15
午前	敬老の日制作	敬老の日制作	リトミック	水遊び	お誕生日会		
午後	敬老の日制作	敬老の日制作	園庭自由遊び	園庭自由遊び	園庭自由遊び		
活動内容/日付	16	17	18	19	20	21	22
午前	敬老の日	ちぎり絵遊び	リトミック	スイスイお絵描	パン作		
午後	お休みです	園庭自由遊び	園庭自由遊び	でまえ♡だいすきin	園庭自由あそび		
活動内容/日付	23	24	25	26	27	28	29
午前	秋分の日	園庭自由遊び	リトミック	身体測定	身体測定		
午後	お休みです	園庭自由遊び	園庭自由遊び	園庭自由遊び	園庭自由遊び		
活動内容/日付	30						
午前	園庭自由遊び						
午後	園庭自由遊び						

♪♪「むぎわら帽子」の一日の流れ♪♪

- 8:30 「むぎわら帽子」開園
- 9:30 朝の歌
- 10:00 日替わり活動♪
※上表月間カレンダーをみてね。
- 11:45 手遊び・絵本の読み聞かせ午前お休みの歌
- 12:00 午前の部 終了
- 13:00 午後の部 開園
- 15:00 「むぎわら帽子」閉園
- ※内容、時間に変動有り
- ※クッキングや野外活動等の際は要予約制
(その都度お知らせします。)

《次月の告知》

沖縄ヤクルト(株)による出前授業を
 支援センターでやります。
 詳しい日程は次月のセンター便り
 に載せるので見てね～。



《今月の予定》

☆親子クッキング

今月は…冷やしそうめん(夏野菜)
 ・9月6日(金)10:00～
 持ち物:エフロン・三角巾等
 ※材料費がかかります。
 ※材料準備がある為、2日前までに申し込みしてね♪定員になると締切っちゃうよ。

☆お誕生日会

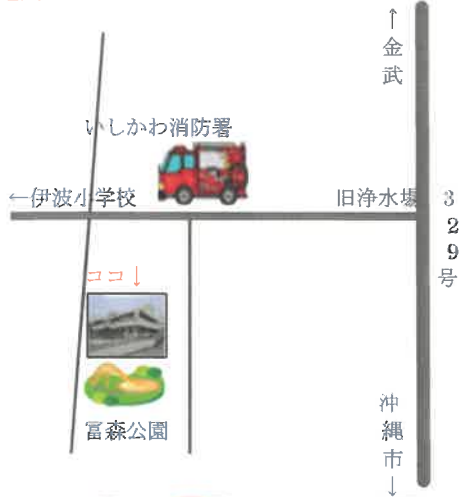
今回は…7.8.9月生まれだよ。
 ・9月13日(金)10:00～
 ※駐車場に限りがあるので、申し込みしてね♪
 定員になると締切っちゃうよ。

☆パン作り(*^_^*)

今月は…ベーコンパン
 ・9月20日(金)10:00～
 持ち物:エフロン・三角巾等
 ※材料費¥150がかかります。
 ※材料準備がある為、2日前までに申し込みしてね♪定員になると締切っちゃうよ。

各行事は定員になり次第×切とさせていただきます

地図



支援センターは利用無料です。

支援センターとは・・・

就学前のお子さんとその保護者、これから子育てが始まる方やおじいちゃん、おばあちゃんがお孫さんと一緒に利用できる施設です。対象年齢は0歳～就学前のお子様。主に0.1.2.3歳のお子様が多くご利用されています。

気軽に遊びに来てくださいね。

子育ての悩み、相談、初めての出産で分からないことを色々聞きたい！などなど・・・

経験された方や保育士とお話してみませんか。(´▽`)

一人で悩まないで！支援センターで解決策を！！

親子でたくさんのお友達を作りましょうね。環境を変えて子どもと向き合うと子育てがきっと楽しくなってきますよ。

子供の成長は、親の成長でもあります。

支援センターの心得

☆マナーを守り、親の責任のもとに遊ばせ、安全面の配慮は忘れずにしましょう。

☆絵本の貸出をしています。読み聞かせを楽しみましょうね♪

今月の絵本

絵本の貸し出しをしています。
お子さんと一緒にえらんで貸出カードに記入してね。
貸出期間は一週間だよ(*´▽`*)

今月の絵本は・・・「おやすみ、ロジャー」

魔法のぐっすり絵本！スウェーデンの行動科学者

「カール＝ヨハン・エリークソン」さんの著作本です。

心理学と行動科学の知識をいかして子供たちの

「寝つき」をよくするための絵本です。

最初のページに「**注意！**車を運転している人のそばで絶対に音読しないこと。」とただし書きされているところもおもしろいですね。



今月は・・・「眠り」について♪

あなたのお子さんは十分な質の良い睡眠を摂れていますか？

最近、親の睡眠習慣が、子どもの睡眠習慣に影響を及ぼし子どもの睡眠時間や体内時計が乱れてしまい、日常生活への影響が深刻化しています。



まず、厚生労働省の未就学児睡眠指針の内容をまとめたものを表にすると、

年齢	総合睡眠時間	特徴
新生児期 (0か月)	16～20時間	1～2時間の覚醒と3～4時間の睡眠を繰り返す。昼夜の区別はない。
乳児期 (3ヶ月)	14～15時間	3～4時間連続して睡眠をとれるようになる。
乳児期 (6か月)	13～14時間	2～4時間の昼寝を1,2回。昼夜の区別がはっきりしてくる。
乳幼児期 (1～3歳)	11～12時間	1.5～3.5時間の昼寝を1回。夜にまとめて寝るようになる。
幼児期 (3～6歳)	10～11時間	昼寝は減少。5歳頃には昼寝をしなくなる子が多い。

あくまでも目安ですが、このようになっています。

子供のスマホやタブレットなどの情報通信機器使用と睡眠には大きな障害があることがわかってきています。スマホやタブレット、パソコンなどから発生するブルーライトや夜に浴びる明かりが身体へ大きく影響して、小児の睡眠不足や睡眠障害がおこっています。その状態が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧など）うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性があります。

適切に対処するには「早起き・早寝」を見直すことから始めます。

昔は、「早寝早起き」と言われお母さんにも怒られた小言の一つだったと思いますが、今はまず！

「早起き」から1週間やってみましょう。早起きしたときに必ず日光をあびましょう。ベランダからでも窓越しでもいいので朝日へ体を向けてみましょう。

1～2週間もすれば子ども達の体内時計は徐々に朝型へ変わり、朝起きの辛さが和らぎ夜の眠りもスムーズになっていくのです。ただし！休日も続けてください。休日にまとめて寝てしまうと戻ってしまいますので注意！