

# 4月 支援センター 活動予定

## 4月のうきうきランド 開催日

◆開催日 : 4月8日(月)・11日(木)・16日(火)  
19日(金)・22日(月)・23日(火)

◎手遊びや絵本の読み聞かせをしています。

◎月末には、身体測定を行っています。

◆時間 : 10時～11時30分まで

◆対象年齢 : 6ヶ月～就学前のお子さん



※予約の必要や制約はありません。お母さんやお子さんの都合に合わせてご利用下さい。

## ● 睡眠 ●

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



### 睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

### 眠れない時は...

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

## ☆☆☆☆ お願いごと ☆☆☆☆

○麦茶または、水の持参をお願いします。麦茶を飲む時間は、お片付け後になります。

●安全を考慮し、支援センターに入りましたら、手洗いと消毒をお願いします。

○鼻水や咳、熱など体調がすぐれない場合には、ご利用をお控え下さい。

●センター内でケガをせず、楽しく安全に遊べるように玩具が散乱した時には、プチお片付けをお願いします。

○支援センター以外の保育室やホールでは、保育所の子どもたちが活動している為、入らないで下さい。

●保育所行事及び、担当者の不在により『うきうきランド』がお休みになる事があります。

○不明な点がありましたら、遠慮なくお問い合わせ下さい。【中央保育所 2-2411】

