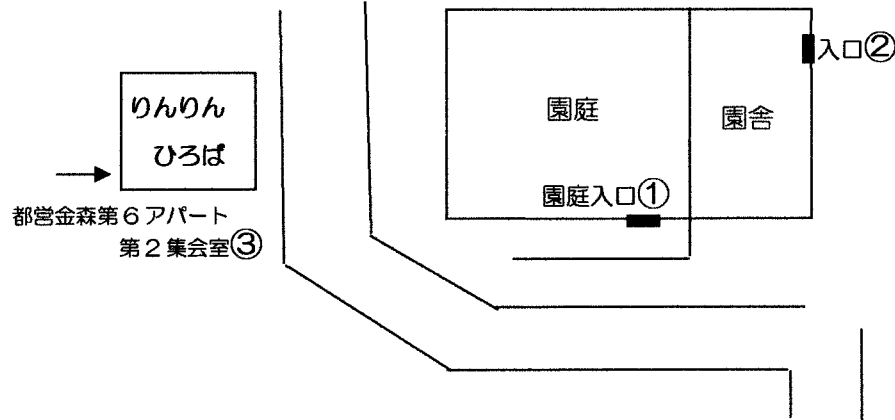


新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、不安な毎日を送っていることと思います。ひろば事業に関しましても、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、市からの要請があり、室内開放・イベント等相次いで中止となりました。参加を予定していただいていたご家庭にはご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。

4月に関しては、イベント・園庭開放は中止、室内開放は4/12まで中止（以降は園にお問い合わせください）、マイ保育園登録受付・育児相談は実施しております。市からの要請に応じてその都度状況も変わりますので、詳細は保育園へお問い合わせください。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

保育園に遊びに来たら・・・

- 園庭開放・・・園庭側の門(①)のインターフォンで対応します。
- 園行事・・・園舎事務所側入口(②)のインターフォンで対応します。
- ひろば・・・イベント・室内開放は集会所(③)で対応します。



保健コーナー

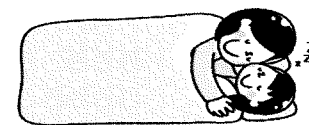
「子どもの睡眠リズム」

赤ちゃんは、生後4か月過ぎに昼夜のリズムが分かるようになります。早寝、早起きは、脳の神経・自律神経を正常に発達させます。

朝、太陽の光を浴びましょう。体温、ホルモン系の生体リズムを整えます。さらに脳を発達させるセロトニンという神経は、きちんとした姿勢と運動で分泌されます。

夜は、部屋を暗くしましょう。眠りを誘うメラトニンというホルモンは、夜の暗さで活性化します。

昼間にしっかり遊んで活動することが夜の眠りにつながります。



スマホやテレビモニターの光は脳を興奮させるので、夜は控えましょう。

「入眠儀式」をやってみましょう。例、入浴⇒歯磨き⇒おやすみ⇒ベッド⇒1冊必ず絵本を読むなど、眠るまでの流れを決めてみましょう。

栄養コーナー

朝ご飯を食べましょう

元気に一日を過ごすために、朝ご飯は特に重要です。朝ご飯を食べる事でエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。朝が進まないという場合は、献立をひとりで食べられるおにぎりや落とし卵を入れた雑炊にするなど、食べやすくなる工夫をしてみましょう。



●食育クイズ

Q 春のお彼岸にお供えるものといえば？

- ①ぼた餅 ②おはぎ ③団子

A正解は①

春と秋のお彼岸はもち米とあんこで作られたものがお供えされますが、それぞれ呼び名が違います。春の「ぼた餅」にはこしあん使われ、秋の「おはぎ」には粒あんが使われるそうです。

4月の予定 受付開始 3/25～ 10:00～17:00

園行事 保育園のお友達と一緒に楽しみ下さい

★お話し会（お話し如雨露の方の読み聞かせ）
4/9（木）10:00～10:30 要予約

★おたのしみ会（4月のお誕生会も行います）
4/16（木）10:00～10:45 要予約・5組（4/13まで）

りんりんひろば 都営金森第6アパート 第2集会室

♥室内開放（お弁当OK♪）
毎週 月・水・金（祝日を除く）9:30～12:30

♥朝カフェ
4/10（金）10:00～11:00 登録者限定・要予約・5組

♥寝相アート 0歳（テーマ：鯉のぼり）
4/17（金）10:30～11:30 要予約・10組

♥寝相アート 1歳～（テーマ：鯉のぼり）
4/20（月）10:30～11:30 要予約・5組

♥鯉のぼり制作
4/22（水）10:30～11:30 要予約・5組

5月の予定 受付開始 4/27～ 10:00～17:00

園行事 保育園のお友達と一緒に楽しみ下さい

★おたのしみ会（5月のお誕生会も行います）
5/26（火）10:00～10:45 要予約・5組（5/21まで）

りんりんひろば 都営金森第6アパート 第2集会室

♥室内開放（お弁当OK♪）
毎週 月・水・金（祝日を除く）9:30～12:30

♥寝相アート 0歳（テーマ：母の日）
5/11（月）10:30～11:30 要予約・10組

♥寝相アート 1歳～（テーマ：母の日）
5/13（水）10:30～11:30 要予約・5組

♥お話し会（お話し如雨露の方の読み聞かせ）
5/18（月）10:30～11:00 要予約・10組

♥スクラップブック作り
5/20（水）10:30～11:30 要予約・8組
講師の先生が教えてくださいます。今回はA4サイズの作品です
持ち物：材料費300円、写真1枚（ハガキサイズ 又は L版）

♥朝カフェ
5/27（水）10:00～11:00 登録者限定・要予約・5組



園庭解放 月～土
(4/4、11、5/16 祝日は除く)
10:00～12:30

子育て相談 月・水・金
(祝日は除く)
要予約 10:00～15:00

※予約受付日は、月曜～金曜（祝日を除く）10:00～17:00です

※詳しい内容はひろばカレンダー等で確認してください

※マイ保育園登録者限定→ハーフバースデー寝相アート、バースデー寝相アート、朝カフェがあります。

*要予約イベントはキャンセルがわかった時点でご連絡下さい。キャンセル待ちの方がいらっしゃる場合があります。

*車で来園される方は、電話で予約を入れる時にお伝えください。当日は保育園で駐車票を受け取り、車外から見えるところに提示してください。

*ご兄弟を連れて参加する場合は予約受付時にお伝えください。

