

うらかな春の日差しが気持ちよい季節となりました。次々と咲き始めるたくさんの花や小さな虫たちが動き出す様子を見るのも、子ども達には大発見です。そんな自然の様子をお子さんと一緒に楽しみながら、お散歩に出掛けてはいかがでしょうか。

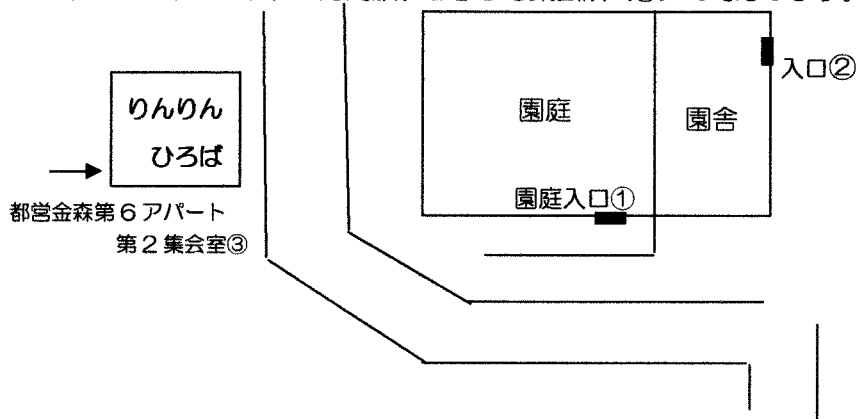
4月は新生活を迎えるご家庭が多い時期です。コロナウイルスとの共存する生活もしばらく続きそうです。慣れない毎日に緊張し、疲れる事もあると思いますが、そんな時にはちょっと息抜きにりんりんひろばにお立ち寄りください。お待ちしております！

保育園に遊びに来たら・・・

園庭開放・・・園庭側の門（園庭入口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、どちらも集会所（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

生活リズムと朝ご飯

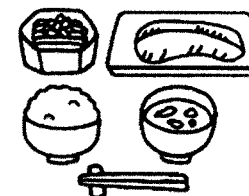
*新しい環境になり、体調を崩しやすくなってしまいます。

生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

朝は忙しいですが、「早寝早起き」「朝ご飯」「排便」の3つを頑張ってみましょう。排便は出なくても、毎日行き、習慣づけることが大切です。

*1日を元気に過ごすために、朝ご飯を

しっかり食べましょう。体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ご飯を食べないと、集中力にも差がでてきます。



<室内開放・イベントの予約方法>

○感染症対策のため、1日3組の電話予約制とします

○前週月曜日から当日までに電話で予約してください

例：4/5(月)7(水)9(金)→3/29(月) 9:30より電話予約開始

予約電話番号 ひろば直通 080-1269-7070

予約受付時間 室内開放時 月・水・金 9:30~12:30



※キャンセルは原則禁止ですが、体調が悪いなどでキャンセルする場合はご連絡ください。

※予約がいっぱいになった後でキャンセルが出た場合は、当日予約を受付けます。

※室内開放は、お子さんに合わせて開放時間内にお越しください。

※イベントがある日は、室内開放はありません。

※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券を受け取り、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。

ご利用にあたってのお願い

○ご利用前に必ず検温をお願いします。お子さんと保護者の方のどちらかが37.5℃以上の熱がある場合や体調が優れない(鼻水・咳・喉の痛み・だるさ・頭痛・味覚嗅覚異常・腹痛・下痢・発疹など)場合はご利用をご遠慮ください。

○保護者の付き添いについては、1家族につき保護者1名でのご利用をお願いいたします。

○入口で手指消毒をお願いいたします。

○利用時には保護者の方はマスクの着用をお願いいたします。マスクの着用がない場合は、ご利用ができませんのでご注意ください。

○室内の換気を行いながらご利用いただきます。気候により室温が適温にならない場合がありますので、衣服の調整ができるようお願いいたします。

○お子さんが水分補給を行えるよう、飲み物(お茶や水など)をご持参ください。

○昼食スペースは当面の間休止します。

○3密にならないように距離を意識してのご利用をお願いいたします。



<4月の予定>

※詳細はひろばカレンダーをご覧ください



りりんひろば 都営金森第6アパート 第2集会室

♥室内開放(昼食スペースは休止中)→前週(月)~予約開始

毎週 月・水・金(祝日、イベントの日を除く)

9:30~12:30 要予約・3組

♥寝相アート 0歳(テーマ:鯉のぼり)→4/5(月)~予約開始

4/14(水) 10:30~11:30 要予約・3組

♥寝相アート 1歳~(テーマ:鯉のぼり)→4/5(月)~予約開始

4/16(金) 10:30~11:30 要予約・3組

♥スクラップブック作り→4/12(月)~予約開始

4/19(月) 10:30~11:30 要予約・3組

講師の先生が教えてくださいます。

春柄ペーパーを使ったA4サイズの作品です。

持ち物:材料費300円、写真 L判 横3枚

♥一緒に作ろう(鯉のぼり製作)→4/19(月)~予約開始

4/26(月) 10:30~11:30 要予約・3組



※園行事・朝カフェ・園庭開放は、中止とします。



子育て相談 月・水・金(祝日は除く)

要予約 10:00~15:00



<マイ保育園の登録はお済みですか?>

「ハーフバースデー寝相アート」「バースデー寝相アート」

「2か月分の予定お知らせ」の特典があります。

2園目、3園目の登録でもOK!お待ちしております♪

