



大人も子どもも夏の疲れがたまっている時期ですね。7月の子育て塾の中で、講師の松浦先生より「**子どもは起きてから14時間後に眠くなる**」という話がありました。ということは…夜の9時に寝かせたい場合は、遅くとも朝の7時に起こす必要があるということになります。「昨日寝るのが遅かったから今朝は少しゆっくり寝かせてあげよう」よりも「**早く起こして、早く寝かせられるようにしよう**」という視点でお子さんのリズムを正してあげましょう♪ぜひ下記のポイントを参考にしてみてくださいね。



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



子育て塾のご案内

テーマ: 『環境の整備』

子どもの育ちに重要な役割を果たす“環境”。2種類ある環境と、そしてその環境を整えることの大切さをお伝えします。

日時: 9月24日(水) 10:30~11:30

場所: ちゃいるどはうす保育園 ホール

定員: 10組程度

講師: 猪瀬 理恵先生

参加方法: 029-241-5007 までお電話ください。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてみましょう。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう。



〈乳幼児のための持ち出し袋〉

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが必要になります。

最低3日分は用意しておきましょう。

- ・紙おむつ・着替え・常備薬
- ・体温計・履き替える靴・おやつ・毛布・赤ちゃんがいるなら粉ミルクと哺乳瓶など。

その他、かさばらない玩具や折り紙や子どもが好きな遊び道具をいれておくと、避難所で役に立ちます。

〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう。



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。



誕生会に参加しませんか?

～あつまれ★9月うまれのおともだち～

保育園のお友達と一緒に誕生会に参加してみませんか?

みんなでお祝いのお歌をうたったり、

先生たちによるお楽しみなどがあります!

誕生会のあとは、手形を取り、身体測定も行います。

ご参加お待ちしております♪





バンビーニ広場



ちゃいるとはうす保育園子育て支援センター

月	火	水	木	金
1 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	2 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 園庭開放 3組 (10:00～11:00)	3 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 9月生まれのお誕生会 0～3歳児 5組 (10:00～10:30)	4 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	5 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)
8 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	9 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 園庭開放 3組 (10:00～11:00)	10 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 敬老の日制作 0～3歳児 5組 (10:15～10:45)	11 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	12 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)
15 敬老の日	16 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 園庭開放 3組 (10:00～11:00)	17 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 絵カード制作 0～3歳児 5組 (10:15～10:45)	18 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	19 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)
22 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	23 秋分の日	24 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 子育て塾 『環境の整備』 10組 (10:30～11:30)	25 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	26 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)
29 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	30 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 園庭開放 3組 (10:00～11:00)	 イベントや講座を開催している日の室内開放は、 イベント終了後の時間から利用可能となります。 		

* 支援センターの利用開始時間は10:00となっております。

10:00前にいらしていただいても、園内には入ることができませんので、ご了承ください。

* 昼食・おやつ等のたべものやミルク・授乳は、ご遠慮お願いします。(水分補給のみ可)

* 排泄は自宅を出る前に済ませてきてくださいますようお願いいたします。おむつ替えマットかタオルをご持参ください。
(排便の際はオムツ交換していただいて構いません)

* お家を出る前に、手洗いと検温をお願いします。

* 支援室利用中は、携帯電話の利用は禁止となります。(緊急時のみ可)

【室内開放・園庭開放について】

室内開放 10:00～15:00 園庭開放 火曜日 10:00～11:00

【利用方法】

はじめて利用される方はお電話をお願いいたします。

【講座申し込み】

10:00～15:00の間に電話にてお申し込みください。

※講座や室内・園庭開放など人数が多い場合には制限をさせて頂くこともございますのでご了承ください。

※支援センターの利用・講座への参加は無料です。初回利用時に登録が必要になります。

ご相談、講座等の問い合わせは、ちゃいるとはうす保育園子育て支援センターへお電話ください。

(月)～(金) ※平日のみ 10:00～15:00 TEL 029-241-5007

