



すくすくだより

4月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	火			
2	水			
3	木			
4	金	●		
5	土			
2	日			
7	月			
8	火			
9	水			
10	木	●	●	離乳食の始め方
11	金			
12	土			
13	日			
14	月			
15	火			
16	水	●	●	
17	木			
18	金			
19	土			
20	日			
21	月	●	●	
22	火			
23	水			
24	木			
25	金			
26	土			
27	日			
28	月			
29	火			昭和の日
30	水			



離乳食の始め方

離乳食っていつから始めるの？どんなものいいの？

提供の仕方などこども園の栄養士がお答えします。質問も大歓迎です！

時間:10:30~11:00

対象:妊娠中の方、生後4か月程度の乳児がいる方対象

参加費:なし

定員:5名

予約:4月2日(水)予約開始

※来園が難しい方、ZOOMでの参加もできます！下記のミーティングID、パスワードから入室の上参加ください。

ミーティング ID: 865 3125 4862

パスコード: 6zE9Uh



園庭開放 時間:10:00~11:30 ※予約不要です。

Beeレストラン

時間:11:30~12:30

料金:大人330円、子ども220円

定員:各日6名

予約:4月2日(水)予約開始・希望日の3日前までに予約してください。

ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10:00~16:00

〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものもございます。講座ごとにご確認ください。

☆すくすく広場へご登録いただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介させていただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんのご登録お待ちしております！

お問い合わせ

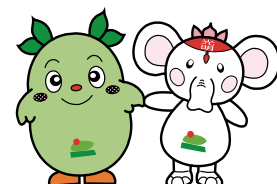
光明第八こども園

住所:八王子市上柚木3-13-2

TEL:042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・田中



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。メリハリをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



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ぶ**
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、遅くても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、布団に入てぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分待つ。

耳で測る場合、体温計の場合

正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37~38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。

LINEVOOMIに 登録してみよう!!

☆園の情報や活動をHP、LINEVOOMIで配信中です! ぜひ登録をお願いします!



スーパー三徳にて作品を展示中!!

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください!