



きいしま保育園子育てサポートセンター

陽だまり通信

2021年 8月

きいしま保育園

TEL 075-955-5480

梅雨明けと同時に毎日暑い日が続きますね。水分補給や休息をしっかり摂って元気に暑い夏を乗り切りましょう。

先月の園庭開放では水遊びを予定していたのですが、残念ながらお天気が悪く中止させていただきました。今月はお休みですが、9月の園庭開放には遊びに来てくださいね。

8月の予定

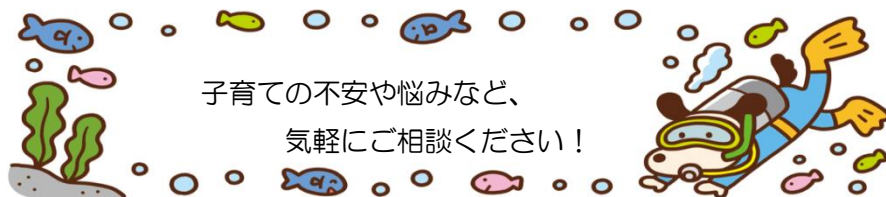
★8月の園庭開放はありません。

★一時預かり

21日(土)

【一時預かりのご利用に際して】

- ・事前に申し込みをして頂き、簡単な面接を行います。
- ・子育てサポートセンター「陽だまり」への登録が必要です。
- ・9時～13時の間の3時間までとなります。
- ・1歳以上の乳幼児でひと家庭年間2回ご利用できます。



子育ての不安や悩みなど、
気軽にご相談ください！

早寝早起きの習慣を!!

暑い日が続き子どもの体調管理も大変ですよ。朝ご飯をしっかり食べて、十分な睡眠と規則正しい生活リズム・簡単なようでなかなか難しいです。子どもの平均睡眠時間は11～12時間が理想と言われています。そして、22～翌2時の間は成長ホルモンが多く分泌される時間帯です。できるだけ21時頃には入眠できる環境を整え、日中の疲れを取りそして翌日も元気に遊べる身体作りを目指しましょう。

夜寝る時間が遅くなってしまったから…と、朝をゆっくり寝かせるのではなくある程度決まった時間に起こしてあげ、早起きの習慣を心がけてみてはいかがでしょうか。