

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として完全予約制となります。事前に電話にてご予約をお願いいたします(前日必切・先着5組限定)

日時	内容	場所	
10/1 (土)	園庭開放 ※13:30~14:40 ※雨天中止	園庭	秋を感じながら元気に外遊びをしよう!
10/7 (金)	公園で遊ぼう♪ ※雨天中止	岩成公園	集合場所…岩成公園 集合時間…10時 ☆広い公園で身体を動かして遊ぼう!
10/8 (土)	園庭開放 ※13:30~14:40 ※雨天中止	園庭	秋の自然を感じながら好きな遊びを楽しみましょう。
10/11 (火)	お散歩 ※雨天中止	深安降園	集合場所…みちのうえ こども園 集合時間…9時50分 ☆お友だちと一緒に公園までお散歩に行こう♪
10/14 (金)	赤ちゃんの日 「絵具遊び&身体計測」 ※1歳まで	ホール	絵具はどんな感触かな? 指先や手のひらを使って遊ぼう!
10/15 (土)	園庭開放 ※13:30~14:40 ※雨天中止	園庭	園庭でのひのび遊ぼう!
10/20 (木)	英語で遊ぼう♪ ※9:30~10:00	ホール	英語に触れてみよう👏 講師: 流田 リサ先生
10/24 (月)	赤ちゃんの日 「ベビーマッサージ & 育児相談」 ※2カ月~11月まで	ホール	体も心もポッカポカ🎵マッサージで赤ちゃんとの絆も深めましょう♥ 講師: 西田 啓子先生 ※持ち物…バスタオル
10/27 (木)	描画遊び&身体計測 ※1歳から	ホール	色々な紙や段ボールにクレヨンで思いっきり書いて遊ぼう🖍
10/29 (土)	ミニ運動会ぞっつ ※限定10組 ※雨天中止	園庭	「よーいドン!」で親で身体をしっかりと動かして運動遊びを楽しみましょう😊
10/31 (月)	ハロウィン製作②	ホール	👻トリックオアトリート🔍 お菓子が入るかわいい小物入れを作りましょう。

COCOKARA はこどもえんつくしでの開催となります。予約の際はこどもえんつくしへお電話をお願いいたします。

日時	内容	場所	
10/5 (水)	絵具遊び	こどもえん つくし ホール	風船スタンプで製作をしよう👏
10/7 (金)	赤ちゃんの日 「Aビーマッサージ」 ※2カ月~11月まで		体も心もポッカポカ🎵マッサージで赤ちゃんとの絆も深めましょう♥ 講師: 西田 啓子先生 ※持ち物…バスタオル
10/26 (水)	ハロウィン製作①		👻トリックオアトリート🔍 お菓子が入るかわいい小物入れを作りましょう。

- 時間 10:00~10:30 来園の際には検温をお願いいたします。
- 対象者 0歳児~就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合がございます。
- 水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、急遽中止となる場合がございます。

絵本って 楽しい!

食欲の秋にぴったりな絵本を紹介します★



くまさんの畑でおいもがどっさりとれました。くまさんは考えました。「ひとりで食べてはもったいない。おとなりさんにもわけてあげよう。」思いやりを育てるほのぼのしたお話です。

【おいもをどうぞ!】 さく: 柴野 民三 え: いもと ようこ

鏡のように反射する紙でできた絵本。両側のページが互いに映りこむと、絵が三次元的に見えます。卵をわって、牛乳を注いで……。臨場感あふれるおやつづくりを楽しんで下さい。



【かがみのえほん きょうのおやつは】 さく: わたなべ ちなつ

社会福祉法人つくし会は
子育て中の皆様を
応援しています

こどもえん つくし

☆赤ちゃんラボ☆

ベテラン助産師による
無料育児相談のお知らせ

- ★相談者 西田 啓子
- ★場所 こどもえん つくし内
- ★日時 毎週 月・金 10時～15時
- ★対象 1ヵ月健診以降の赤ちゃん～2歳くらいまで
- ★相談内容 ミルクや母乳を飲まない、飲み過ぎる
一例 抱っこや育児用品について・寝ない、寝過ぎる
赤ちゃんの向き癖・頭の変形・吐き戻し
寝返りやハイハイなど発達の相談
ママの心と体について・・・などなど
- ★持ちもの 母子手帳・おまつ・着替え一式・ミルクなど

連絡先（完全予約制）

- ① 084-921-7123
(10時～12時・13時～15時)
- ② 084-999-5238 (10時～20時)
- ③ mail: mamakeikobaby@yahoo.co.jp
(24時間以内に連絡がない場合は
再度ご連絡ください)

体重計測も
できるよ♪



子どもの睡眠について

人間には体内時計が備わっていますが、新生児の赤ちゃんは、昼夜を問わず、数十分～数時間の短い周期で睡眠と覚醒をくり返しています。「朝起きたら太陽の光を浴び、昼間は体を動かして遊び、夜は暗く静かな場所で寝る」といった生活を繰り返すことによって、少しずつ昼に起きている時間が長くなり、生後4カ月をすぎると夜にまとまって寝るようになります。成長するにつれ午睡の時間が必要なくなり、6歳くらいで大人とほぼ同じ睡眠リズムが形成されます。

子どもの睡眠リズムを整えるには、乳幼児の内から、“朝起きて夜に寝る”というサイクルを意識しながら、子どもの生活リズムを家族で整えていきましょう。

睡眠中は脳下垂体から成長ホルモンが分泌され、筋肉や骨の発育を促したり、記憶力や意欲を高めたりする働きがあり、子供の成長に大きくかかわっています。

年齢	睡眠時間	睡眠パターンの特徴
新生児期 0ヵ月	16-20	短時間の睡眠・覚醒
3ヶ月	14-15	昼夜の区別の出現
乳児期 6ヶ月	13-14	7-8割の夜間睡眠
乳幼児期 1歳	12	1-3時間の昼寝
3歳	11-12	昼寝の減少
幼児期 6歳	10-11	
学童期 12歳	7-8	
思春期 18歳		睡眠相後進

乳幼児期の眠りのリズムをつくる6つのポイント

- ① 朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びよう
- ② 朝ご飯をしっかり食べよう
- ③ 昼間は外で身体を動かし、元気にあそぼう
- ④ 午睡は3時半頃までには起こしましょう
- ⑤ 夕方以降のテレビは時間を決めて、睡眠前はスマホやテレビの電子メディアの使用も控えよう
- ⑥ 理想は9時就寝。8時半頃からは寝かせる準備を始めましょう

