



なかよしひろば

R8年1月 满安市立日の出保育園

保育園では、昨年末に子ども達が鏡餅を作り、新たな1年を迎えるました。これから寒さが一層厳しくなる時期ですが、手洗い、うがいをしっかり行い、感染症予防をしながら元気に過ごしていきたいと思います。今年もなかよし広場に遊びに来てくださいね。

●1月のなかよしひろばのご案内●

1月8日 (木)

園庭開放/獅子舞鑑賞

10:00~11:00

予約なし



1月22日 (木)

保育室開放

9:45~11:00

★要予約: 1歳児2組
2歳児2組



●保育室開放予約について● 電話で承ります

予約期間 1/13 (月) ~1/16 (金) 9:30~15:00

R5,4,2~R6,4,1 生まれのお子さん 2組

R4,4,2~R5,4,1 生まれのお子さん 2組

たっぷり寝た子は元気いっぱい！！

「夜なかなか寝なくて困っている」「朝起きられなくて大変」睡眠についてはいろいろな悩みがありますね。

今回のテーマは「睡眠」についてです。

« よい睡眠習慣を目指して生活リズムを整えよう »



① 早寝早起きではなく『早起き早寝』

できれば朝7時までには起きましょう。

人間は起きてから14時間~16時間後に眠くなるホルモンが出ます。7時に起きれば、21時には眠くなってきます。

② 朝日を浴びよう

人間の体内時計は25時間！朝日を浴びて1時間のズレをリセットし体の中からしっかりと目覚めさせましょう。お日様にあたると成長に必要なビタミンDも作られます。

③ 日中はしっかり体を動かそう

1日1回は外に出てお日さまの光を浴びましょう。ねんねの赤ちゃんはベビーカーでお出かけして景色を見てみる、お座りやハイハイができるようになったら砂場や芝生の上で遊んでみる、大きい子は走ったり遊具で遊んだりたくさん体を動かしてみるなど、色々体験することが大切です。

④ お昼寝の長さをチェックしよう

生後6か月以降は1日2~3時間程度にしましょう。(あくまでも目安です)15時以降は夜の睡眠に響きます。15時くらいには起きるようにしましょう。お昼寝時間が長いと夜の睡眠が短くなってしまいます。

●R7年度なかよしひろば予定●

月 日	内 容
1月 8日 (木)	園庭開放/獅子舞鑑賞
1月 22日 (木)	保育室開放 ※要予約
2月 5日 (木)	ホール遊び/栄養士による相談会
3月 12日 (木)	園庭開放

※事前予約なしで利用できます。是非遊びにいらしてください！

- 誕生日に遊びに来てくださった方には、誕生日カードをプレゼントします！
- 日程、内容は変更になる場合があります。毎月発行する『なかよしひろば』でご確認いただくか、直接保育園にお問い合わせください。
- 日の出保育園 047-380-0880 月～金/9:00～16:30
- 『子育て情報サイトMY浦安』にも予定を紹介していますのでご覧ください。

『MY 浦安』へは
こちらから！



●保育園子ども相談のご案内●

電話による相談事業（保育園子ども相談）も行っております。

お子さんことで悩んだら、是非ご利用ください。

子どもの行動や食生活のこと、成長や病気のことなど子育て中の悩みは、誰かに聞いてもらうことで解決の糸口が見つかる事があります。匿名でも大丈夫です。お気軽にお電話ください。

月曜日～金曜日 9:00～16:30

電話番号 047-380-0880(日の出保育園)

●なかよしひろばにお越しになるときは●

- 体調不良の場合は利用をご遠慮ください。
- 熱が高い場合はお断りをすることがあります。
- 感染症の流行や天候など、その他の事情で中止になる場合もあります。
- ご家庭のおもちゃ、お菓子などは園内に持ち込まないようにお願いします。
- ベビーカーは、駐輪場のベビーカー置き場に置いてお入りください。園庭遊びが難しい小さなお子さんは抱っこ等でご参加ください。
- ビデオ、写真撮影（携帯電話含む）はご遠慮ください。
- 水分補給の水筒は、各自でご持参ください。

