



新緑がまぶしい季節となりました。園庭では、こいのぼりが気持ちよさそうに大空を泳いでいます。連休や子どもの日など、楽しいことが沢山の5月です。この時期は朝夕と昼間の気温差が大きくなりますので、こまめに衣服の調節や水分補給をして、元気いっぱいにご過ごしましょう。

5月の予定

- ・13日(水) 赤ちゃんたんぽぽ
「カラフルこいのぼり」
- ・14日(木) 子育てサークル支援
(勸興公民館)
- ・19日(火) 子育てサークル支援
(巨勢公民館)
- ・20日(水) 園庭あそび
- ・27日(水) 赤ちゃんたんぽぽ
「手作りおもちゃ作り」

* 予約は1日(金)から、実施日前日9時~16時まで。
 * 欠席される時は、連絡をお願い致します。
 * 火曜日…園庭開放(10時~16時)
 * 『赤ちゃんたんぽぽ』は、
 1歳3か月未満の赤ちゃんサロンです。
 * ご不明な点は、お気軽に園にお尋ね下さい。
 * 持ち物は各自でご持参下さい。
 (水筒、帽子、着替えなど)
 * 内容は変更になることがあります。

豆知識

かしわ餅を食べるのはなぜ？ 餅をくるむ柏の葉は、秋に枯れても新芽が出る翌春まで落ちないのです。そこから、「家系が絶えない」と縁起を担いで、餅に使われるようになったと言われています。

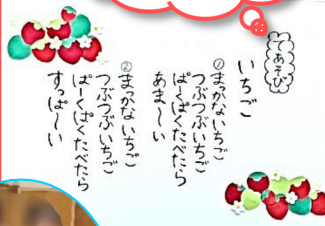
香りで元気に！ 5月5日の子どもの日に、お風呂に菖蒲の根や葉を入れて入浴すると、菖蒲の強い香りが邪気を払うと信じられ、暑い夏を元気に過ごせると言われています。すがすがしい香りで、体が元気になります。

4月サロンでのひととき

赤ちゃんたんぽぽ



手あそび「いちご」



たんぽぽ



自己紹介カードを作ったよ！

足をピーン！

トランポリンでびよ〜ん

たんぽぽ



指先を使ってひも通し



わくわくこせサークル みんなでふれあい遊び

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、翌日は早く起きましょう。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。

